NOTES D'UN HOMME PROVISOIRE

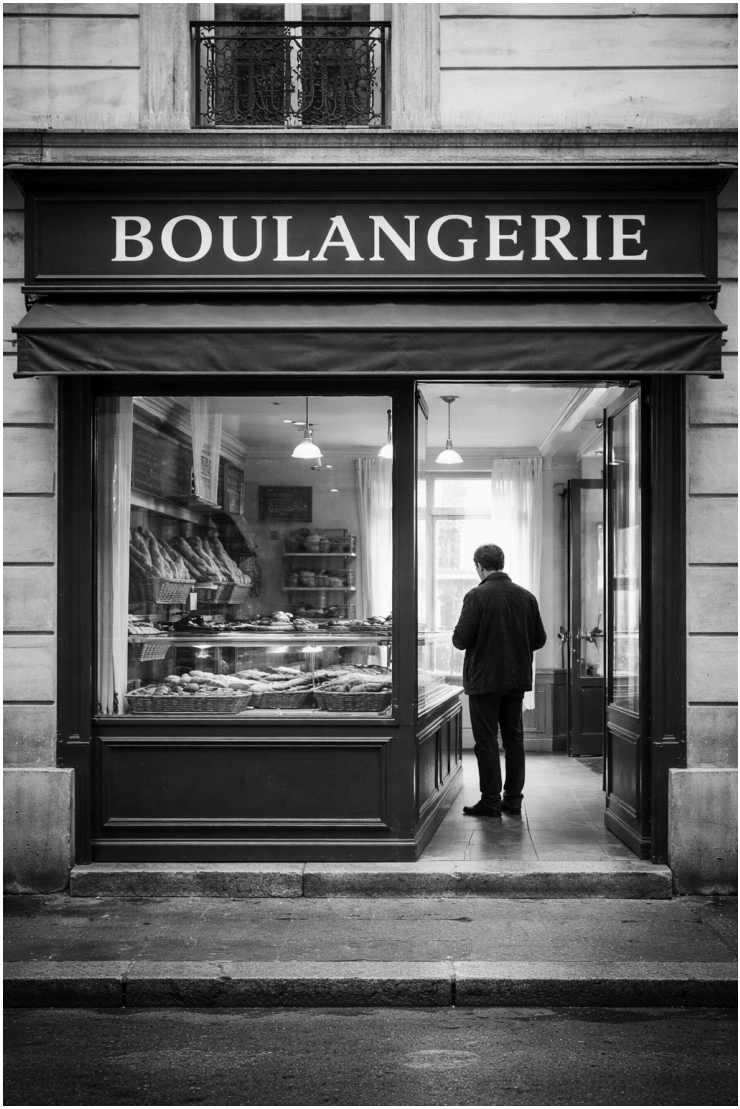
JULIO RUEDA

Prologue

Ce livre n'a pas été écrit une fois le chemin terminé.
Il a été écrit pendant qu'il continuait.
Il est né dans l'attente, dans l'apprentissage, dans les jours ordinaires où rien ne semblait décisif et où, pourtant, tout se transformait lentement. Il ne raconte pas une réussite ni un échec. Il raconte un passage.
Les pages qui suivent ne cherchent pas à expliquer un système, ni à donner des réponses définitives. Elles sont simplement le reflet d'un regard qui s'est ajusté avec le temps. Celui de quelqu'un qui a appris à avancer sans tout comprendre, à faire confiance sans garanties, à rester humain au milieu des procédures.
Ce livre peut se lire dans l'ordre ou se feuilleter. Il peut accompagner un moment précis ou rester fermé longtemps. Il n'exige rien. Il propose une présence.
S'il arrive entre tes mains à un moment fragile ou incertain, prends-le comme il vient. Rien ici n'est urgent. Rien n'est imposé. Ce sont des mots écrits en marchant, laissés là pour ceux qui marchent aussi.
Le chemin n'est pas terminé.
Et c'est précisément pour cela que ce livre existe

1. La boulangerie

J’entre dans la boulangerie sans trop réfléchir. Je ne sais pas vraiment quoi demander, ni comment le dire, mais l’odeur décide pour moi. Le pain chaud n’a pas besoin de traduction. Je montre du doigt, je souris, je hoche la tête. La personne derrière le comptoir comprend avant moi. Elle me tend un sachet tiède, presque vivant. Je sors avec le sentiment d’avoir pris part à quelque chose de quotidien, de simple, d’humain. À ce moment-là, je ne suis ni étranger, ni dossier, ni numéro : je suis quelqu’un qui achète du pain. Et cela suffit.


BOULANGERIE

2.Tisséo

Sans presque rien connaître à la langue, le personnel de Tisséo à Jean-Jaurès m'a accueilli avec une gentillesse dont je me souviens encore. Ils m'ont expliqué avec patience, sans me presser. Grâce à mon récépissé délivré par la préfecture, j'ai obtenu un abonnement de transport illimité pour six mois. Par chance, j'avais une photo avec moi, car elle était nécessaire pour imprimer la carte bleu pastel. Au début, ce nom et cette couleur me faisaient sourire. Cette nouvelle carte disait simplement que je pouvais circuler librement. Je ne comprenais pas tous les mots, mais j'ai compris l'essentiel : quelqu'un m'ouvrait l'accès à la ville.

48
Porte de Clignancourt
MO3980

3. La préfecture

Un bâtiment en briques, à quelques pas de la station François Verdier, sur la ligne jaune — plus précisément la ligne B. La première fois que j'y suis allé, j'avais un peu de nervosité. Pourtant, le gardien chargé de vérifier les rendez-vous était disposé à aider. Un mot simple, un geste clair, et l'entrée s'est faite sans tension.

À l'intérieur, assis dans la salle d'attente, le temps semblait suspendu. Après être passé aux toilettes, j'ai entendu mon nom de famille. On m'appelait. À partir de là, tout a coulé naturellement. Les échanges étaient calmes, le lieu étonnamment bienveillant avec les étrangers. Pour une fois, l'administration ne fermait pas une porte : elle en
ouvrait une

PRÉFECTURE

*

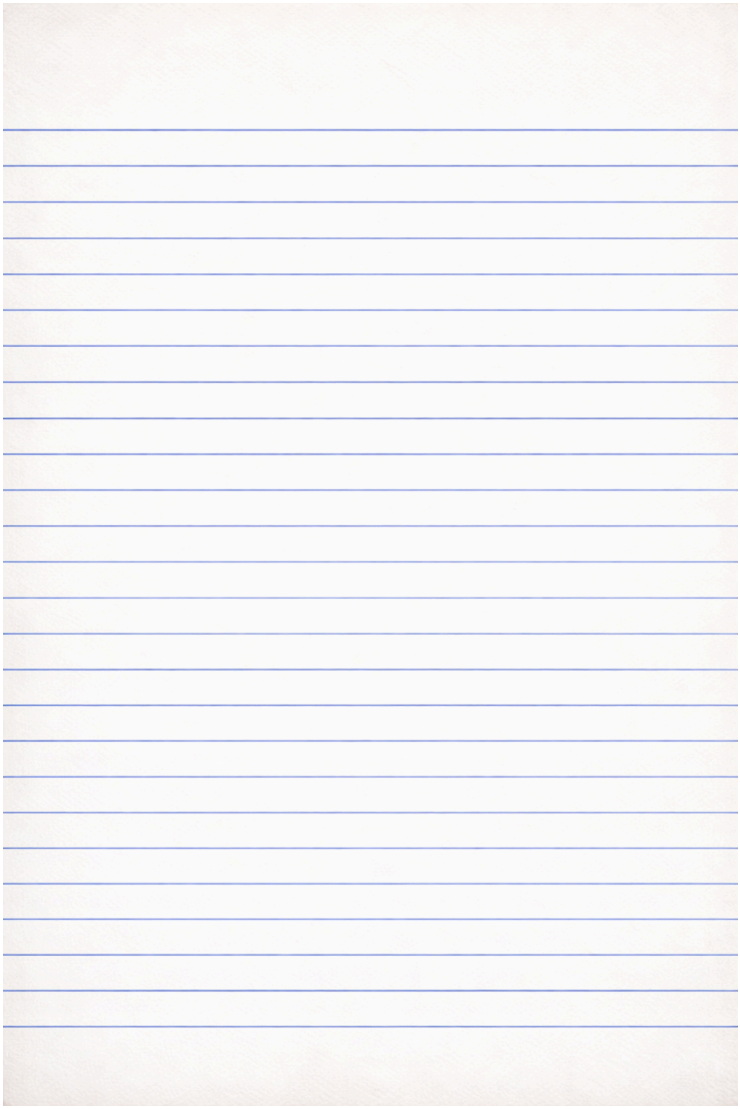
À quel moment de mon parcours suis-je aujourd'hui ?
Qu'est-ce qui me préoccupe le plus en ce moment ?

Qu'est-ce que je ne comprends pas encore et que je dois demander ?

À qui puis-je demander de l'aide cette semaine ?

Quel document, rendez-vous ou démarche est prioritaire maintenant ?

Notes personnelles



4. Le récépissé

Après les photos et la prise des empreintes digitales, on m'a remis un document pour mon séjour en France. Une feuille entière, avec ma photo, mon nom, des informations enfin imprimées. À ce moment-là, je ne savais pas vraiment à quoi cela pouvait me servir, au-delà d'une simple identité provisoire.

Je l'ai rangé sans en mesurer la portée. Avec le temps, j'ai compris que ce papier était la base de tout ce qui allait suivre. Le point de départ. La preuve silencieuse que j'existais dans le système, même de manière fragile.

Je me souviens toujours du moment de la photo. J'avais l'air un peu sérieux. Aujourd'hui, je me dis que j'aurais peut-être dû sourire. Pas pour l'image, mais parce que ce jour-là, sans le savoir, quelque chose commençait à tenir.

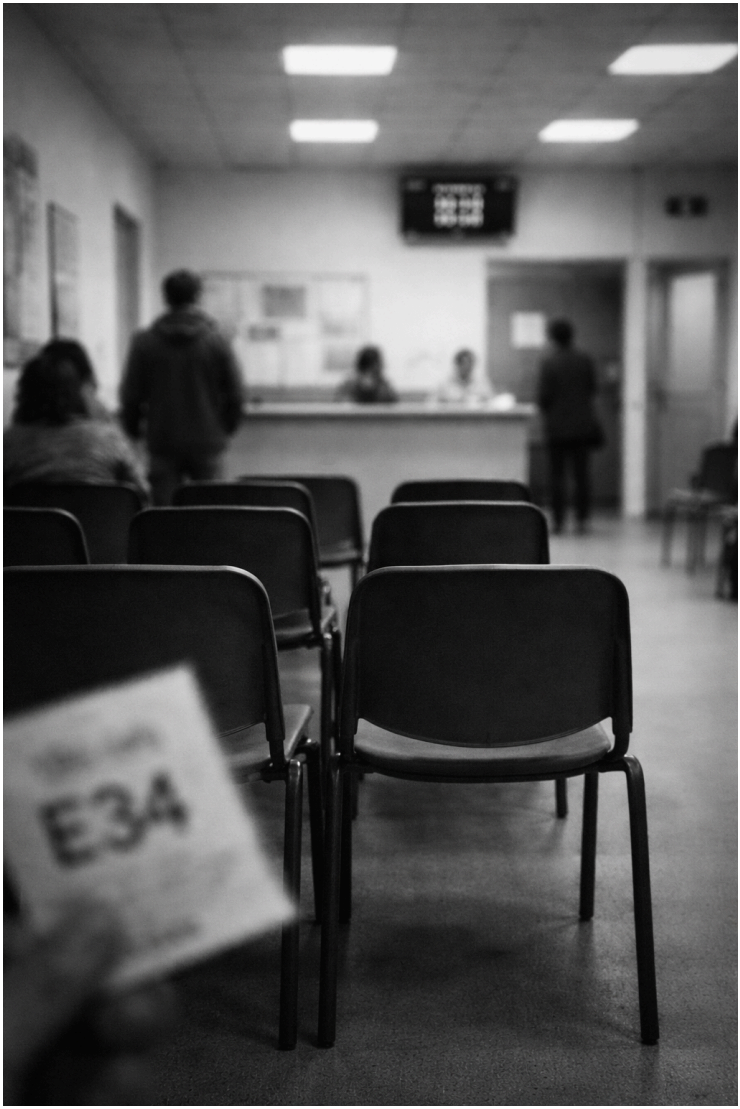
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR
ATTESTATION DE DEMANDE D'ASILE
PROCÉDURE NORMALE
Première demande d'asile
Identifiant :
Nom :
Prénom(s) :
Sexe : Masculin
Né(e) le :
à
Nationalité :
Adresse :
Né(e) le :
Nationalité :
Chez :
NON VALIDE
Nombre d'enfants présents : 0
Délivrée par : Préfecture de
Le : 27/04/2023
Valable jusqu'au : 28/02/2024
Date de premier enregistrement en guichet unique : 27/04/2023
Statut : Première délivrance

5. SPADA

Ce fut mon premier contact avec ma demande d'asile. À quelques rues de la station de métro Balma-Gramont, sur la ligne rouge. J'y suis allé sans vraiment comprendre comment tout fonctionnait, mais avec le sentiment que ce lieu marquait un début.

Après avoir demandé le formulaire d'accueil, nous avons été reçus par une femme très aimable, pleine d'énergie et de chaleur. La communication s'est faite facilement. Toutes les personnes qui nous ont accueillis parlaient au minimum anglais ou espagnol, et les panneaux étaient écrits en plusieurs langues, au moins cinq différentes. Pour la première fois, la langue n'était pas un obstacle total.

On a pris des photos, rempli le formulaire, puis on nous a donné un rendez-vous à la préfecture. Nous avons aussi reçu des orientations précieuses : des choses dont nous pourrions avoir besoin, des étapes à venir, de nouveaux rendez-vous qui s'ajoutaient au parcours. J'y suis entré avec peur, mais en sortant, j'ai ressenti un peu de paix. Pas parce que tout était clair, mais parce que je comprenais qu'il existait un fonctionnement, et que peu à peu, j'apprendrais à m'y repérer.


E3A

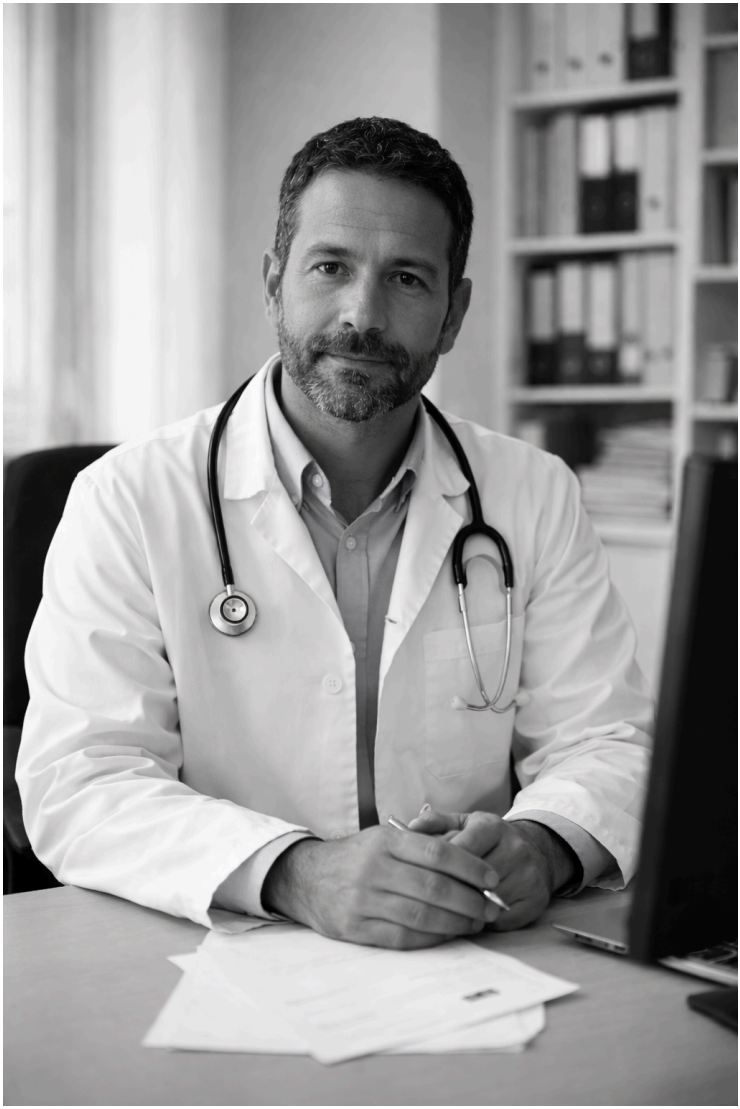
6. Le médecin de l'OFII

À la préfecture, on m'a demandé si je souhaitais consulter un médecin. J'ai répondu oui, sans hésiter. Quelques jours plus tard, j'ai eu le rendez-vous dans les locaux de l'OFII, près de la station La Vache, sur la ligne jaune.

En entrant, j'ai d'abord été reçu par l'assistante du médecin. J'ai rempli un formulaire tranquillement. On m'a administré trois vaccins, bien sûr toujours avec mon consentement. Tout s'est déroulé dans une atmosphère agréable et cordiale. Des examens médicaux de base ont également été réalisés, sans précipitation.

Ensuite, j'ai vu le médecin. Il m'a examiné, m'a demandé comment j'allais, ce que je prenais comme traitement, si j'avais besoin d'une ordonnance. Il m'a aussi parlé de la possibilité de consulter un psychologue et m'a orienté à ce sujet. La consultation a duré environ une heure. Je ne me suis pas senti pressé. Je me suis senti écouté.

En sortant, on m'a remis un carnet de vaccination. Le médecin m'a expliqué qu'il serait nécessaire plus tard pour travailler. Je suis reparti avec plus qu'un document : le sentiment que, pour une fois, quelqu'un prenait soin de moi comme d'une personne, et pas seulement comme d'un dossier.



**

Qu’est-ce qui est sous mon contrôle aujourd’hui ?

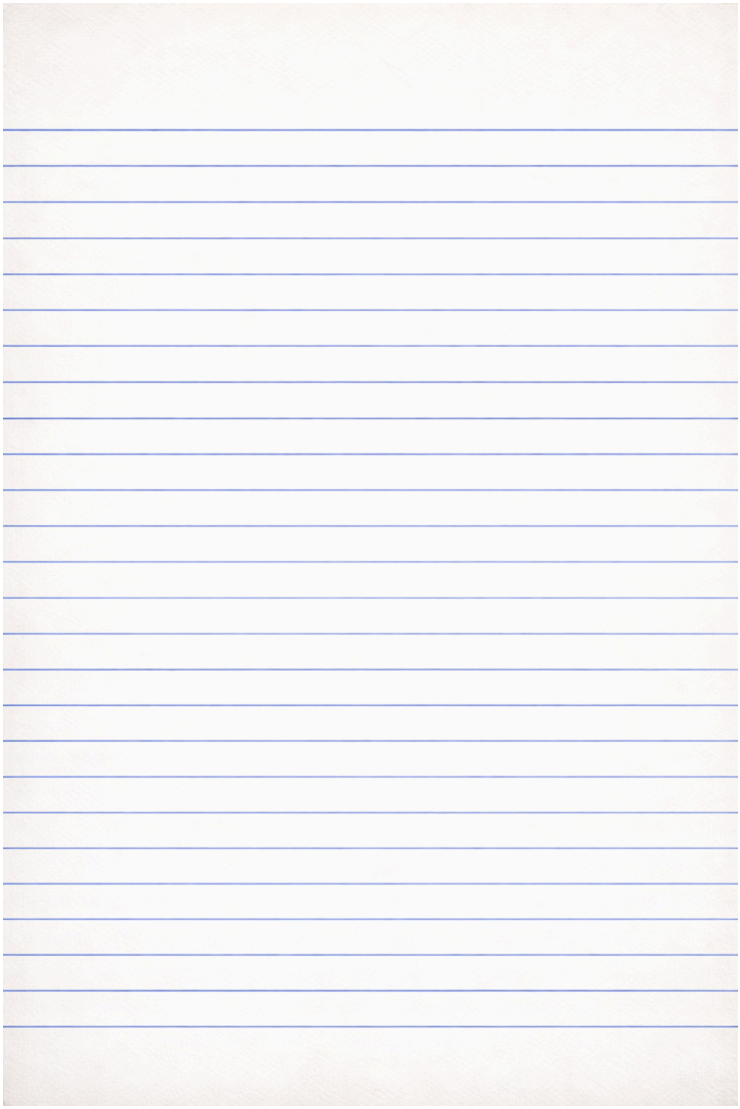
Qu’est-ce que je peux remettre à demain sans culpabilité ?

De quoi mon corps a-t-il besoin maintenant ?

Quelle pensée m’épuise le plus en ce moment ?

Qu’est-ce qui pourrait m’aider à mieux me reposer ?

Notes personnelles



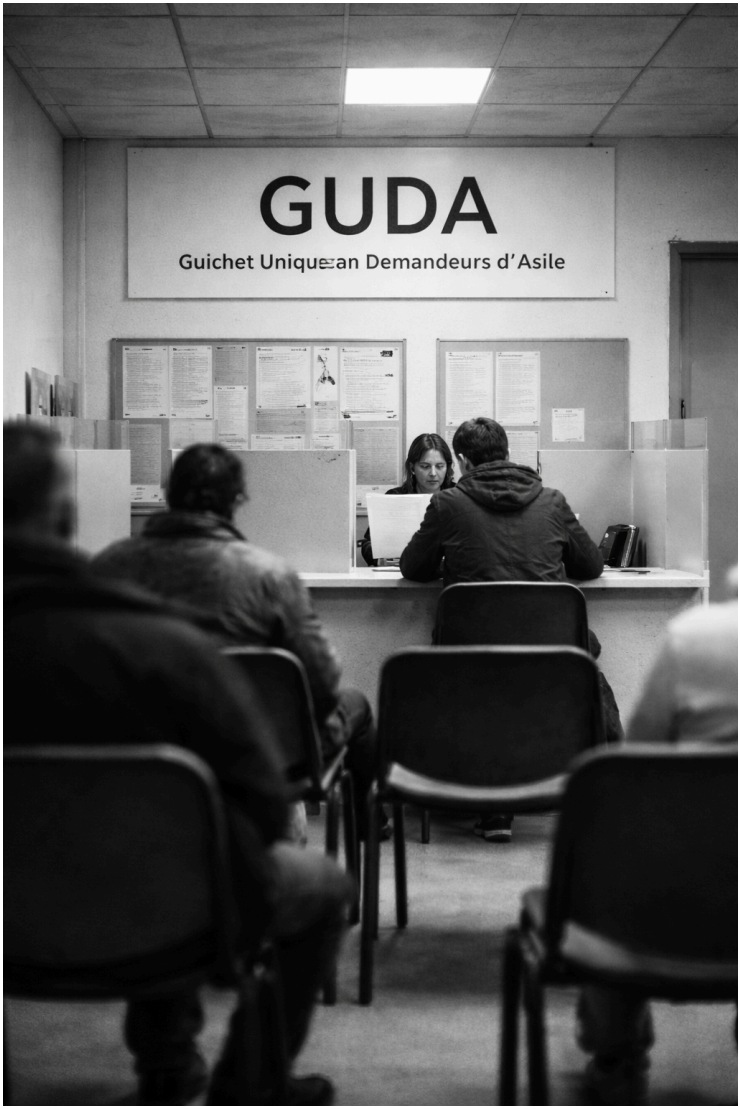
7. GUDA

Je ne me souvenais pas exactement du nom la première fois, mais j'ai ensuite compris que cela s'appelait le GUDA. Après les empreintes et la photo à la préfecture, on entre dans un autre bureau. L'atmosphère change. Ce n'est plus seulement une procédure, c'est un échange.

On te demande comment tu vas. Si tu as un endroit où vivre. Si tu as des revenus ou un peu d'argent. On t'explique aussi les aides liées aux transports Tisséo, comment cela fonctionne, ce à quoi tu peux avoir droit. Tout se fait calmement, avec une traduction par téléphone grâce à un interprète. Peu importe la langue : l'information circule.

Lorsque l'on n'a pas de ressources, on te remet une carte. Elle n'est pas active immédiatement. On t'explique qu'elle sera activée dans un délai d'environ soixante jours et qu'elle permet de couvrir l'essentiel. Ce n'est pas l'abondance, mais c'est un soutien. Une manière de ne pas tomber complètement.

Je suis sorti en comprenant une chose importante : le système ne se contente pas de poser des questions, il apporte aussi des réponses. Il peut être lent, il peut être complexe, mais il existe. Et à ce moment-là, cela suffisait pour continuer.


GUDA
Guichet Unique an Demandeurs d'Asile

8. ADA

L'ADA est la carte remise au GUDA, dans les locaux de la préfecture. La mienne était blanche et bleue. On m'a expliqué dès le début qu'elle servait uniquement pour les achats. Elle ne pouvait pas être utilisée aux distributeurs ni pour les paiements en ligne. Ses limites étaient claires, tout comme sa fonction.

Avant son activation, j'ai reçu un message par SMS. Ensuite, l'argent arrivait toujours le cinq de chaque mois. Ce n'était pas beaucoup, mais c'était régulier. Et cette régularité change beaucoup de choses quand tout le reste est incertain.

Ce fut un véritable soulagement pour notre situation. Pas seulement pour l'aspect financier, mais pour ce que cela représentait. Pouvoir acheter de la nourriture, choisir l'essentiel, ne pas dépendre entièrement du hasard. La carte ne réglait pas tout, mais elle rendait quelque chose de fondamental : un peu de dignité. Un peu plus d'humanité au cœur du processus.

ADA
Guichet d'Accueil pour Demandeurs d'Asile
DEBIT
VALID THRU

9. Le CADA

Le CADA a été, et reste encore aujourd'hui, un véritable soutien pour le demandeur d'asile. Tout au long du temps où j'y ai été rattaché, il m'a aidé sur tous les plans. Pas seulement sur le plan administratif, mais aussi dans mon développement personnel, l'apprentissage de la langue, l'intégration et la vie en collectivité.

Ce n'était pas une aide abstraite. C'était une présence concrète. Un accompagnement réel. Le travailleur social comme la juriste ont été des piliers essentiels dans mon parcours. Ils expliquaient, orientaient, soutenaient, même quand les réponses tardaient à venir.

Après presque trois ans, je ne les vois plus seulement comme des professionnels. Je les vois comme des personnes proches. Presque comme des amis. Presque comme une famille. Dans un parcours fait d'attente et d'incertitude, ce lien humain a compté autant que les démarches elles-mêmes.

CADA

***

Quelles valeurs je ne veux pas perdre, quoi qu'il arrive ?

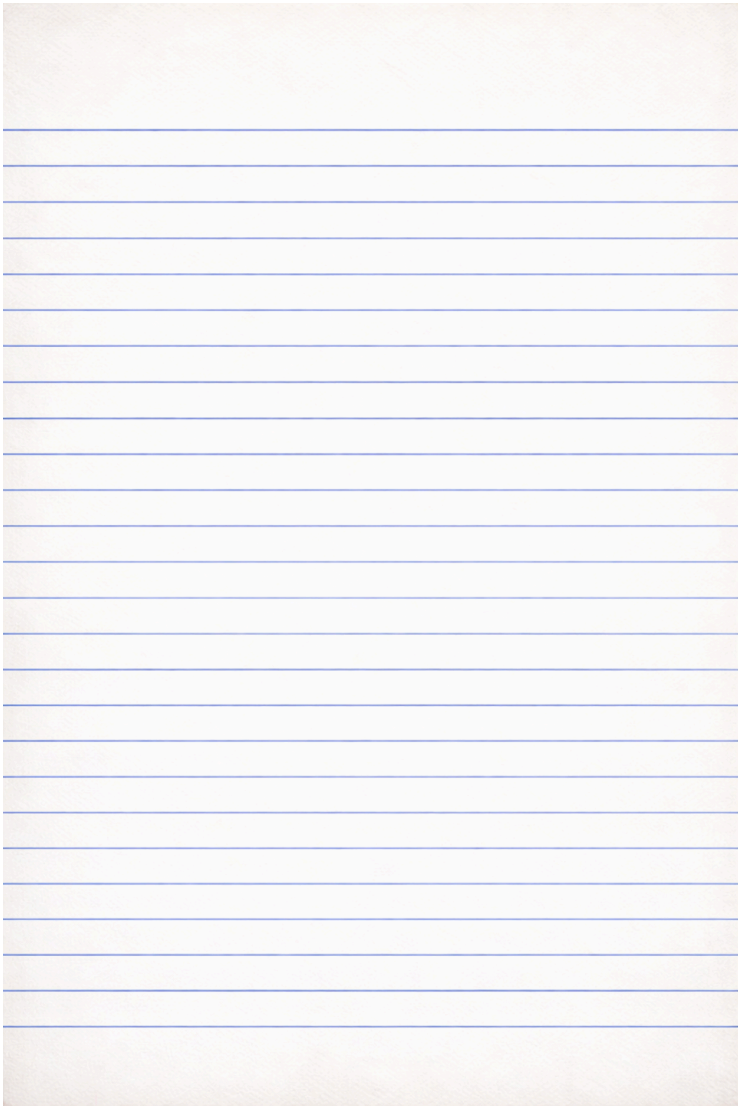
Qu'est-ce que je continue à bien faire même si je ne le vois pas ?

Quelle version de moi-même veux-je protéger dans ce parcours ?

Qu'est-ce qui ne définit pas qui je suis ?

Qu'est-ce qui me définit, même aujourd'hui ?

Notes personnelles



10. L’hôpital La Grave

En arrivant en France, j’ai compris que le droit complet à la santé s’ouvrait après trois mois de présence. Mais en attendant, il existait ce lieu. L’hôpital La Grave. Un endroit où les consultations étaient possibles même avant que tout ne soit entièrement régularisé.

Le rendez-vous pouvait être pris par téléphone ou directement sur place, à une centaine de mètres de la station Saint-Cyprien, sur la ligne jaune. Lors de ma première consultation, on m’a prescrit l’ensemble des examens nécessaires et on m’a délivré des ordonnances pour mes médicaments. Tout était gratuit. Sans discussion, sans obstacles inutiles.

J’ai également bénéficié d’un suivi psychologique, toujours avec un interprète. À chaque consultation, ma situation de demandeur d’asile était prise en compte. Ce n’était pas une prise en charge automatique, mais attentive, respectueuse, humaine.

Cet hôpital a été bien plus qu’un lieu de soins. Il a été une confirmation silencieuse que, même au cœur de l’attente, ma santé comptait. Et que le soin faisait aussi partie du chemin.

HÔPITAL
LA GRAVE

11. Mon premier cours de français

Au début, nous ne savions pas vraiment où suivre notre premier cours de français. En cherchant, nous avons trouvé une association, l'Alliance Culturelle, près de l'université Jean Jaurès, sur la ligne rouge, à la station Mirail.

Pour y arriver, je traversais tout le campus universitaire. Je marchais au milieu des étudiants, des bâtiments, des couloirs pleins de mouvement. Même si je ne comprenais presque rien, je me sentais faire partie de cet endroit. Pendant un instant, j'étais comme eux. Pourtant, la réalité restait là : je ne pouvais même pas commander un café en français tout seul.

Nous sommes arrivés en mai et, malgré le fait que le cours ait déjà commencé depuis un certain temps, nous avons été acceptés. En plus des cours de langue, l'association proposait un accompagnement, de la traduction de documents, des ateliers de cuisine et d'autres activités. Ce n'était pas seulement apprendre une langue, c'était commencer à comprendre une culture.

Ce fut une bonne expérience. Mon premier contact réel avec le français, avec ses sons, ses rythmes et sa patience. Je n'ai pas appris à parler immédiatement, mais j'ai appris quelque chose d'essentiel : il existait un endroit pour commence

Cours de Français - A1
Bonjour
Je m'appelle _____
Comment ça va?
Ça va bien
Ça va mal
Oui
Non
Je ne comprends pas

12. L'OFPRA

L'expérience avec l'OFPRA a été plus agitée. L'entretien se déroule à Paris, et c'était le cas pour moi. Le voyage en train faisait déjà partie de l'expérience. Même si j'avais déjà visité Paris auparavant, chaque arrivée reste un peu surréaliste, presque envoûtante, comme si la ville ne se laissait jamais complètement saisir.

Le bâtiment de l'OFPRA se trouve près d'une gare. J'y suis arrivé avec une certaine nervosité. L'accueil a été cordial dès le début. J'ai attendu environ une heure dans une salle d'attente, en silence, à observer, à respirer. Puis on m'a appelé.

L'entretien a eu lieu dans un petit bureau. Il y avait une interprète et une agente de l'OFPRA. J'ai commencé à raconter mon histoire, les raisons pour lesquelles j'avais demandé l'asile. L'agente posait des questions complémentaires, précises, nécessaires. Mon entretien a duré presque cinq heures, même si je sais que cela varie beaucoup selon les dossiers ; certains durent seulement une demi-heure.

En sortant, j'étais épuisé. Pas à cause de la durée elle-même, mais à cause de l'effort que demandait le fait de replonger dans la mémoire, de revenir sur ce qui s'était passé, de mettre des mots sur les raisons de notre demande de protection. C'était éprouvant, mais aussi libérateur. D'une certaine manière, je suis sorti de là en étant une autre personne

OFPRA
Office Francais de Protection
des Réfugiés et Apatrides

****

Avec qui puis-je parler sans avoir à tout expliquer ?

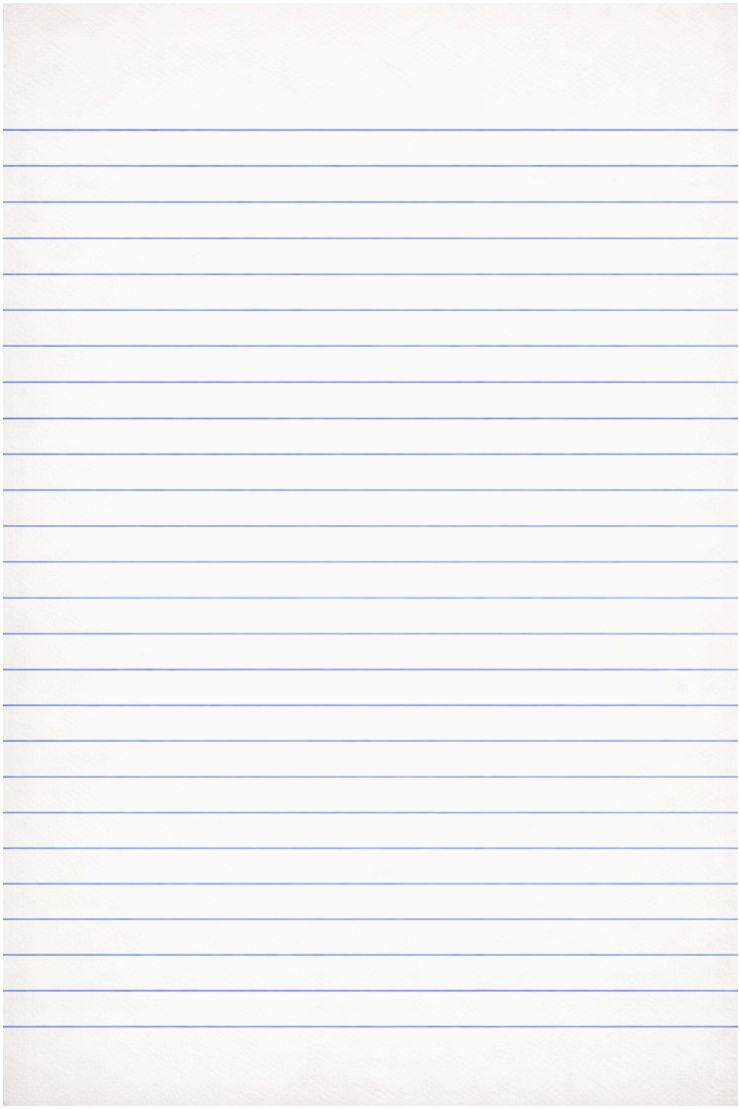
Quel soutien ai-je reçu sans l'avoir encore reconnu ?

Qui me manque, et pourquoi ?

Comment puis-je mieux prendre soin de mes relations en ce moment ?

Qu'est-ce que j'ai du mal à demander ?

Notes personnelles



13. Le métro

Au début, à cause de la langue, m'adapter au métro a été un peu difficile. Toulouse compte deux lignes : la ligne A, rouge, et la ligne B, jaune. Une troisième ligne, la ligne C, est prévue et viendra encore agrandir la ville. Au départ, tout était nouveau : les noms, les couleurs, les directions.

Le métro est un moyen de transport efficace et propre. Il fonctionne sept jours sur sept, dès tôt le matin. J'ai vite appris qu'il fallait faire attention au sens du trajet, au terminus, et au son particulier qui annonce la fermeture des portes. Un son bref, sec, qui n'attend personne.

En plus du métro, il y a le tramway, qui relie la ville à l'aéroport, et le réseau Tisséo, qui regroupe bus, métro et tramway en un seul système. Peu à peu, la ville a commencé à s'organiser dans ma tête à travers ces lignes.

Ce qui m'a toujours frappé, c'est la manière dont les stations sont annoncées. Les noms sont dits en français, mais aussi en occitan. Deux langues qui cohabitent dans le même espace, rappelant que cette terre a sa propre mémoire. Je ne comprenais pas tous les mots, mais je comprenais le geste : ici, les couches du temps continuent de parler.

Avec le métro, j'ai appris à me déplacer. Et en me déplaçant, à ne pas rester immobile à l'intérieur.

14. Toulouse

Toulouse est une ville accueillante, au climat méditerranéen, traversée par la Garonne et accompagnée par le Canal du Midi, qui la relie au temps et à d'autres horizons. On l'appelle souvent la Ville Rose, en raison de la couleur de ses briques de terre cuite, dont les nuances changent selon la lumière du jour.

C'est une ville étudiante et cosmopolite, riche en culture, en universités, en musique et en mouvement. Elle est très bien connectée aux autres villes de France et d'Europe, et cela se ressent : Toulouse n'est pas un lieu isolé, mais un point de passage, de rencontre.

Pour moi, c'est une ville éduquée. Il y a des gestes simples qui en disent long. En descendant du bus, on a l'habitude de dire « merci » au conducteur et de lui souhaiter une bonne journée. Des détails modestes, mais constants. Ici, le pain au chocolat s'appelle chocolatine, et cette différence est aussi une forme d'identité, une manière de dire : nous sommes d'ici.

Je suis arrivé sans rien connaître. Sans repères, sans cartes intérieures. Et pourtant, Toulouse et l'Occitanie m'ont offert quelque chose qui ressemblait à une étreinte. Pas une étreinte bruyante, mais une présence tranquille, qui ne pose pas trop de questions et qui permet de rester.

15. Les banques

Je ne le savais pas en arrivant, mais en France, presque tout se paie par carte. La carte bancaire, souvent appelée carte bleue, est utilisée dans la plupart des achats du quotidien. L'argent liquide est accepté dans de nombreux endroits, mais la vie courante repose largement sur le compte bancaire.

Avoir un compte signifie avoir un IBAN. Ce numéro devient essentiel. Il sert à tout : ouvrir une ligne téléphonique, recevoir des paiements, effectuer des virements, domicilier des factures, ou encore pour certaines démarches administratives. Sans IBAN, beaucoup de choses n'avancent tout simplement pas.

En général, les banques fonctionnent sur rendez-vous. Certaines, comme la Banque Postale, accueillent souvent des personnes nouvellement arrivées et peuvent aider à l'ouverture d'un compte, parfois avec un accompagnement. Au début du parcours, le travailleur social peut également accompagner à la banque et faciliter les démarches.

Il existe aussi d'autres solutions : des cartes prépayées avec IBAN, disponibles dans les bureaux de tabac, ou des comptes bancaires en ligne. Ce sont des alternatives pratiques au départ, le temps que la situation se stabilise.

Dans notre cas, sur la recommandation d'une camarade de classe, ma partenaire et moi sommes allés dans une banque appelée CIC. Même si plusieurs documents étaient demandés, nous avons pu ouvrir notre compte. Il existe de nombreuses banques, chacune avec ses avantages. Au final, l'essentiel est d'avoir un IBAN. En France, ce numéro devient presque indispensable dans la vie quotidienne.

*****

Quelle partie de ma vie avance encore, même si je ne le remarque pas ?

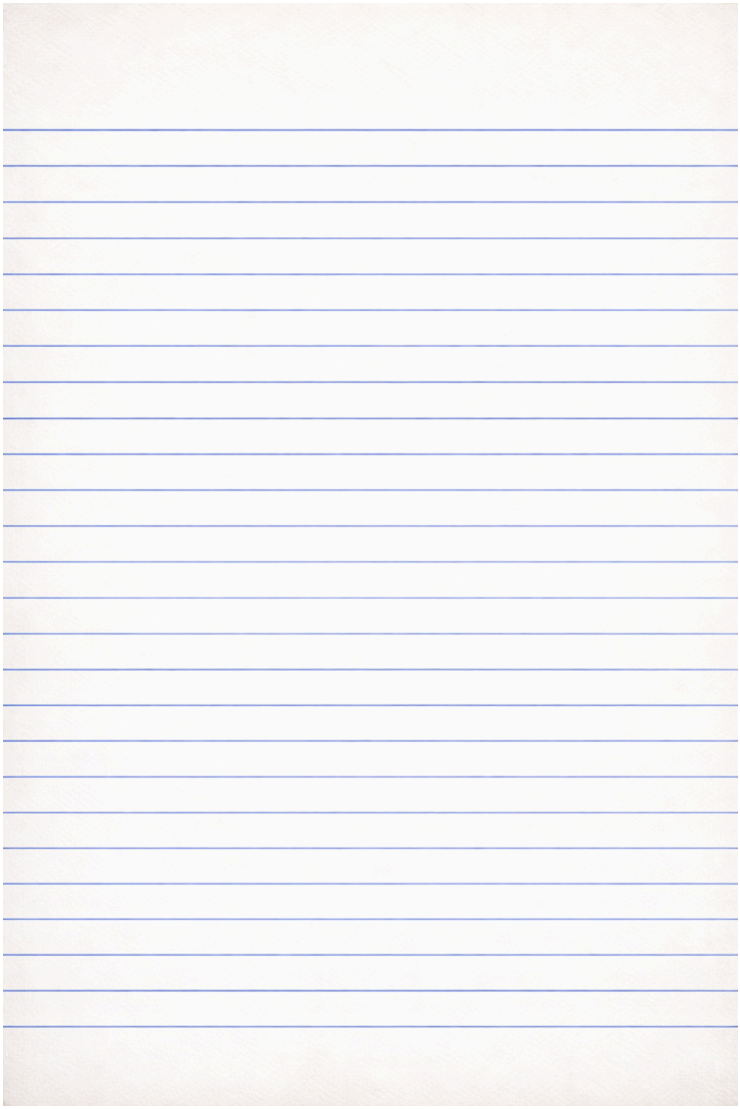
Quelles petites routines me soutiennent ?

Qu'ai-je appris pendant cette période d'attente ?

Comment puis-je continuer à vivre sans réponses définitives ?

Que ferais-je aujourd'hui si je ne pensais pas au résultat

Notes personnelles



16. Entre parenthèses

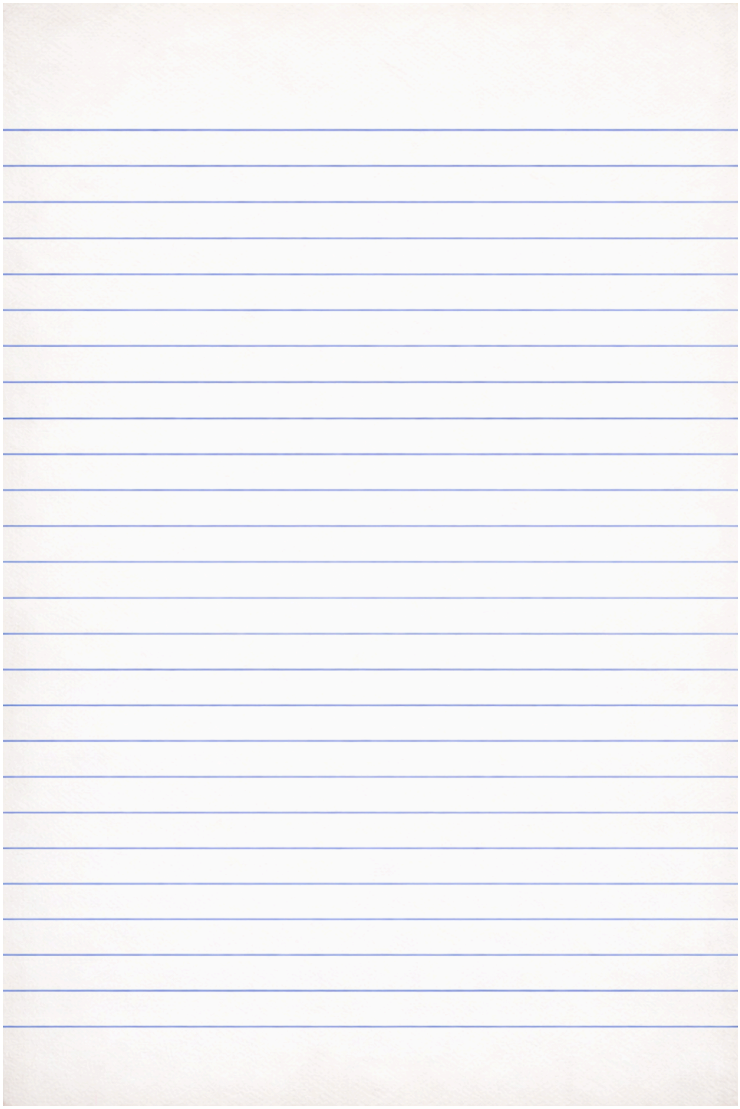
Au début, ce fut difficile. Compliqué. Une tristesse silencieuse m'envahissait, comme c'est souvent le cas au commencement. Peu à peu pourtant, on commence à apercevoir une lumière au bout du tunnel, même si, au départ, il est difficile de croire qu'elle existe.

J'avais peur. Beaucoup de peur. Je mourais de peur. Tout semblait être une raison de craindre. À ce moment-là, rien n'avait de sens. Rien n'avait de structure. Le monde était désordonné, et moi aussi.

La seule manière de traverser ce début a été l'aide des institutions vers lesquelles je me suis tourné. Tout était en place pour offrir un soutien, même au cœur de la peur et de la fragilité. Je n'avais pas de force particulière, j'avais un accompagnement.

Dans ces moments-là, j'ai levé les yeux vers le ciel. J'ai remercié. J'ai demandé de la guidance et de la sagesse pour continuer. Pas pour tout comprendre, simplement pour avancer d'un pas de plus.

Aujourd'hui, ce temps-là est devenu un souvenir d'apprentissage. Je remercie les personnes qui ont été présentes, même si je ne les reverrai peut-être jamais. Leur présence a été brève, mais suffisante. Et cela aussi fait partie du chemin.



17. Les supermarchés

Au début, tous les supermarchés me semblaient identiques. Je les parcourais sans vraiment faire de différence, comme s'il s'agissait d'un seul et même endroit décliné sous plusieurs noms. Avec le temps, j'ai commencé à en voir les nuances. Et à comprendre que chacun avait sa propre logique.

Dans mon cas, je préfère acheter la viande chez Intermarché. Les céréales, les fruits et certains produits frais chez Lidl. Les produits d'entretien, le café et d'autres articles chez Carrefour. Peu à peu, chacun trouve sa propre formule. Ce n'est pas une règle, c'est un apprentissage.

Découvrir les différents supermarchés au début est important. Pas seulement pour la variété, mais pour mieux maîtriser son budget. Comparer les prix, la qualité, les formats. Apprendre à choisir sans gaspiller.

Ma partenaire, Carolina, a toutes les cartes de fidélité. À chaque passage en caisse, il y a quelque chose : une remise, un produit offert, un petit avantage supplémentaire. Ce sont des détails modestes, mais réguliers. Et dans une vie qui se reconstruit pas à pas, ces petites économies comptent aussi.

Avec le temps, j'ai compris que faire les courses n'était pas seulement acheter de la nourriture. C'était une autre

manière de s'adapter, de s'organiser, et de commencer à se sentir un peu chez soi.

18. La ligne téléphonique

Trouver une ligne téléphonique a été un autre apprentissage. Il existe de nombreuses options, avec des prix et des services différents, et chacune a ses avantages. Au début, l'essentiel n'était pas de choisir la meilleure, mais simplement d'en avoir une.

La première que j'ai pu obtenir était chez Free. J'ai acheté la carte SIM pour dix euros et souscrit à un forfait basique à deux euros par mois, avec des appels, des messages et un peu d'internet. Ce n'était pas grand-chose, mais à ce moment-là, c'était suffisant. Cela me permettait de communiquer, de recevoir des messages importants et de ne pas être complètement déconnecté.

Avec le temps, je suis passé à un forfait plus adapté. Ensuite, j'ai changé d'opérateur en utilisant la portabilité, en conservant le même numéro. Là aussi, j'ai découvert qu'ici, changer de compagnie ne signifie pas recommencer à zéro.

Finalement, je suis arrivé chez La Poste Mobile. Avec mes documents — le récépissé, le compte bancaire et une attestation d'hébergement — j'ai pu obtenir un téléphone moderne, que je paie chaque mois. Tout s'est fait de manière claire, sans complications inutiles.

J'ai appris qu'il est toujours utile de vérifier la couverture, la qualité du réseau et les conditions de

chaque opérateur. Globalement, le service est bon et les offres sont variées. Avoir un numéro actif n'est pas seulement une commodité : c'est un outil essentiel. Pour les démarches, les rendez-vous, le travail et la vie quotidienne.

Encore une petite chose qui, sans faire de bruit, finit par tout soutenir.

******

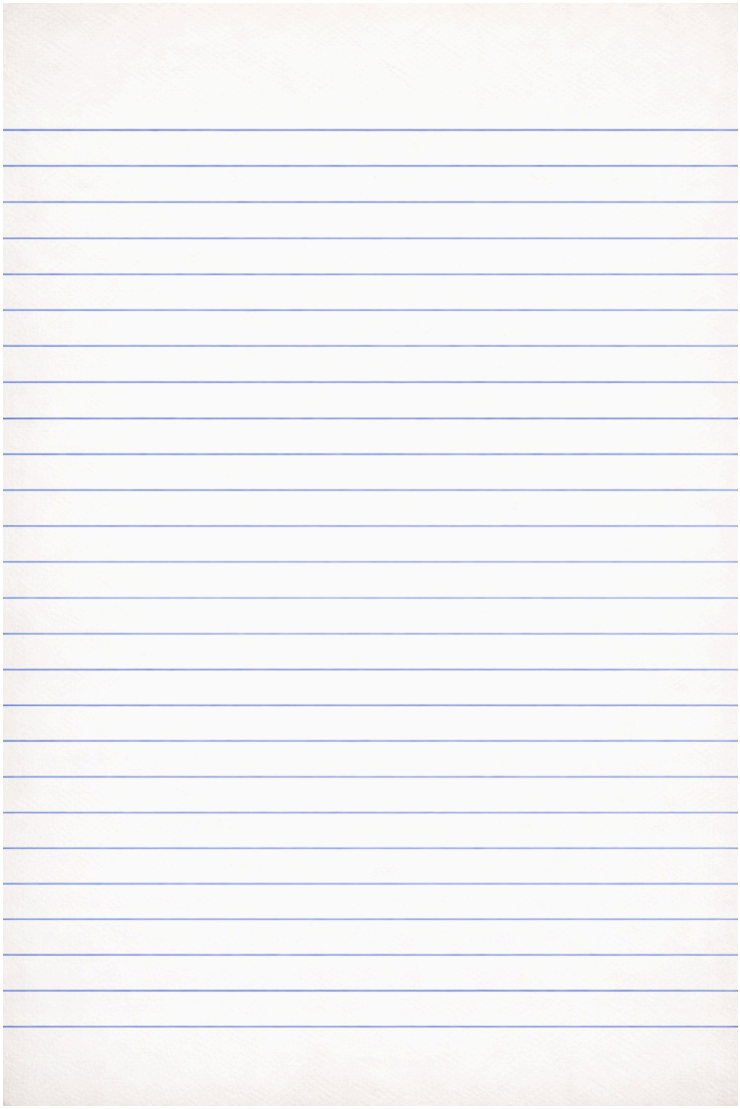
Quel petit geste a fait une différence récemment ?

Qui a fait son travail avec humanité envers moi ?

De quoi puis-je être reconnaissant aujourd'hui, malgré les difficultés ?

Qu'ai-je appris d'une situation que je n'ai pas choisie ?

Notes personnelles



19. Les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux ont aussi joué un rôle important. Sur Facebook, comme sur des plateformes telles que Leboncoin, on trouve des annonces de toutes sortes. À mon arrivée, j'ai d'abord cherché des groupes de personnes latino-américaines, dans mon cas. Plusieurs options sont apparues.

Dans ces groupes, on partage beaucoup de choses : des offres d'emploi, des dons d'objets, des locations d'appartements, de la vente et de l'achat d'articles, des services. Ils sont très utiles parce que les gens parlent notre langue et comprennent nos questions sans qu'il soit nécessaire de trop expliquer. On y trouve aussi des informations sur les cours de français, ce qui est essentiel au début.

Avec le temps, j'ai rejoint d'autres groupes locaux en français. L'information y est souvent plus précise, plus ciblée : démarches, événements de quartier, conseils pratiques. Même si ce n'est pas toujours facile à suivre, ces groupes aident à entrer peu à peu dans la vie locale.

Les réseaux sociaux ne remplacent pas le contact humain, mais ils orientent. Ils permettent de demander, d'observer, d'apprendre. Quand tout est nouveau, savoir où chercher l'information est déjà une manière d'avancer.

Social Media
Facebook
Instagram
Twitter
TikTok

20. L’appartement du CADA

Je marchais avec ma partenaire dans le centre de Toulouse, rue Pargaminières, en direction du Capitole, lorsque j’ai reçu un appel de la SPADA. La conversation était en français. Je comprenais très peu. Finalement, j’ai saisi l’essentiel : ils allaient m’envoyer les informations par message. Il s’agissait de nous annoncer que le CADA nous attribuerait un appartement. Nous devions nous présenter le lendemain, à quatorze heures. Ce moment est resté très présent en moi.

Nous sommes arrivés le lendemain. Nous avons signé quelques documents. On nous a indiqué de nous rendre à la station Arènes, où quelqu’un viendrait nous chercher. C’était le travailleur social. Nous avions attendu cela environ soixante-dix jours. Soixante-dix jours qui paraissent interminables quand on ne sait pas où l’on dormira ensuite.

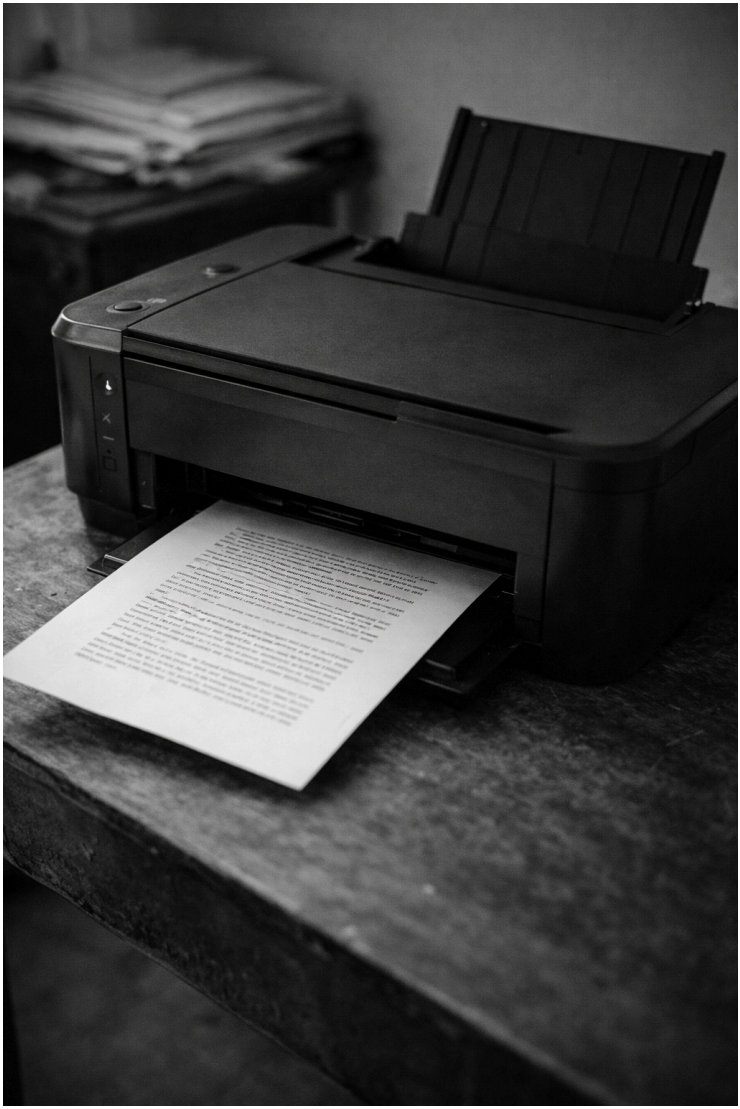
Le travailleur social s’est présenté. Il parlait espagnol. Il s’appelait Paul. Il nous a expliqué qu’il nous accompagnerait ce jour-là, que notre travailleur social habituel était en vacances. Nous sommes montés dans le véhicule et avons roulé en silence, avec une paix que je ne connaissais plus depuis longtemps.

Nous sommes arrivés devant un immeuble très propre. Nous sommes entrés. La structure était sûre, soignée. Un studio, avec un balcon. Rien de luxueux. Rien d’excessif. Mais c’était notre espace. Cette journée a été profondément émouvante. J’ai beaucoup remercié, intérieurement.

C’est là que j’ai compris quelque chose d’important : le système était plus vaste que ce que j’avais imaginé. Même si je ne comprenais pas encore tout, même si beaucoup de choses restaient floues, j’ai senti qu’un filet nous soutenait. Et pour la première fois depuis notre arrivée, le mot arriver a commencé à avoir un sens.

21. L’imprimante

J’ai longtemps pensé qu’une imprimante multifonction n’était utile qu’occasionnellement. Quelque chose de secondaire. Ici, j’ai compris que non. En France, et en particulier dans un parcours comme celui-ci, une imprimante devient presque indispensable.
Les démarches sont constantes et de toutes sortes : santé, préfecture, CADA, OFII, OFPRA, CNDA, associations, courriers, formulaires, copies. Tout passe par le papier. À un moment ou à un autre, tout demande un document imprimé.
J’ai découvert qu’il existe des imprimantes abordables qui permettent d’imprimer directement depuis le téléphone, sans avoir besoin d’un ordinateur. C’est simple, mais essentiel. Pouvoir recevoir un document par message ou par e-mail et l’imprimer en quelques minutes change beaucoup de choses. Cela évite les urgences, les déplacements inutiles et le stress accumulé.
Avec le temps, j’ai compris que ce n’était pas un luxe, mais un outil de base. Quelque chose qui apporte de l’autonomie et de l’ordre. Si je devais donner un conseil à quelqu’un qui arrive, ce serait celui-ci : une imprimante ne semble pas prioritaire au début, mais elle devient rapidement nécessaire.
Encore une petite chose qui, sans faire de bruit, soutient le quotidien.



****

Que souhaité-je, même si je ne sais pas encore comment cela arrivera ?

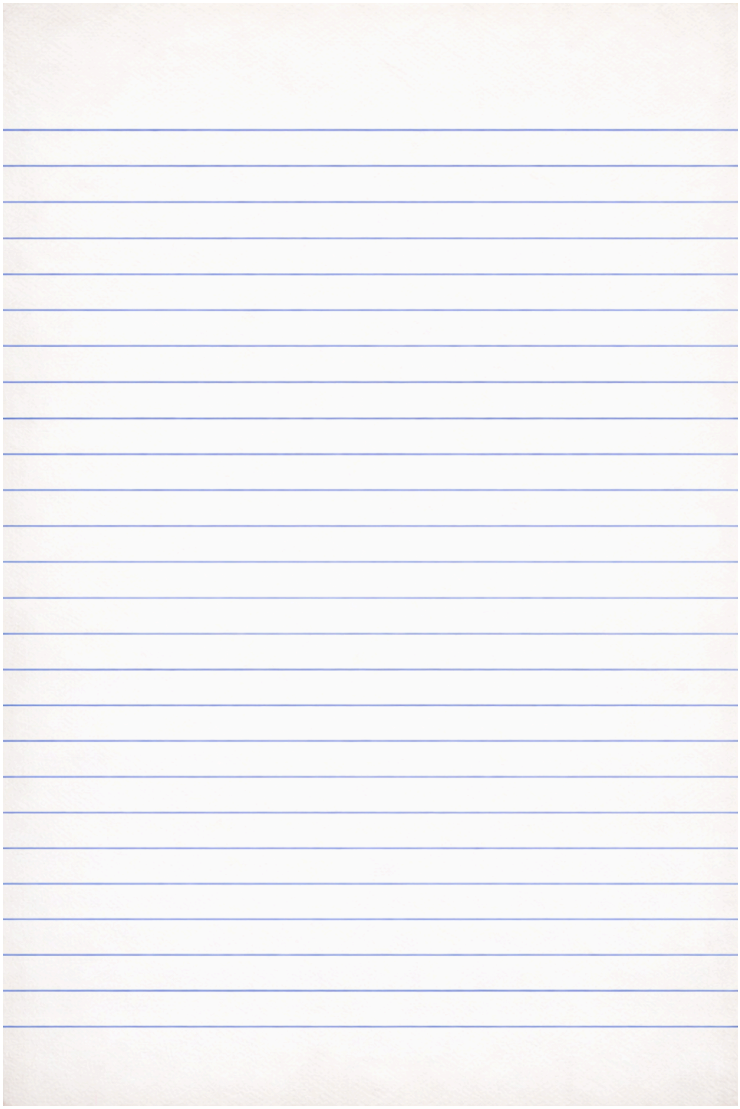
Quel type de vie simple me ferait du bien ?

Qu'est-ce que je ne veux pas reproduire ?

Qu'est-ce que j'aimerais continuer à construire, lentement ?

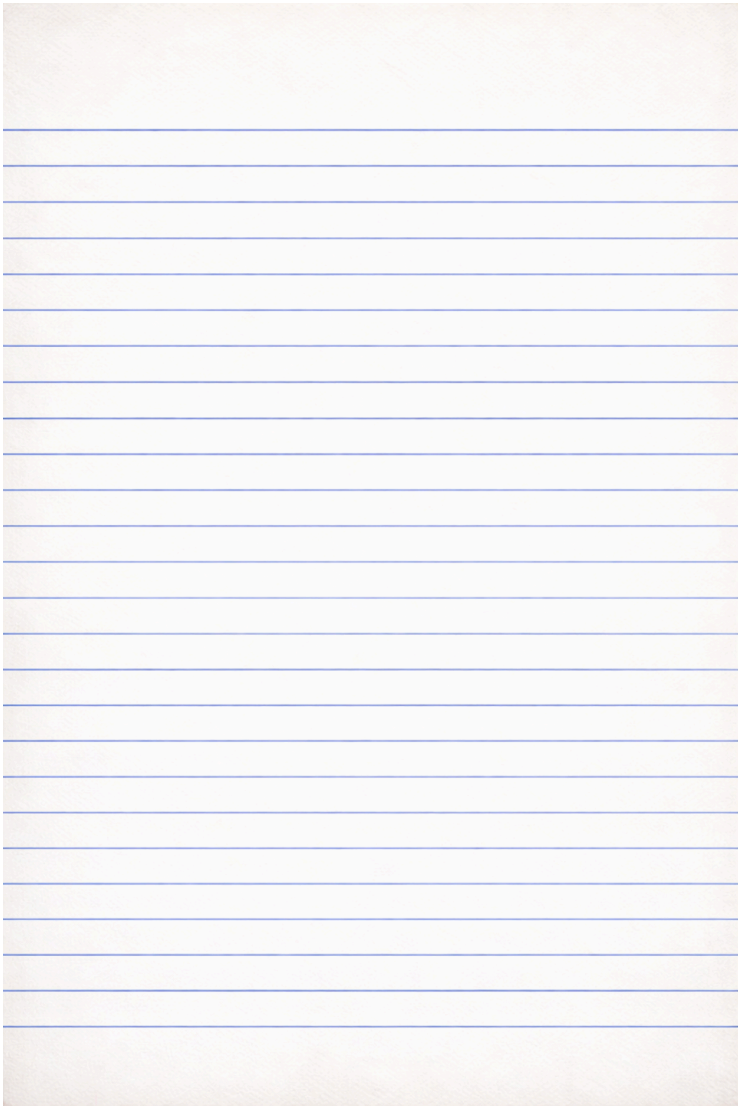
Que signifie pour moi « continuer à marcher » ?

Notes personnelles



22. Parenthèse

À ce stade, j'avais déjà un endroit où dormir et certains avantages au sein du système : l'accès aux soins, un toit, de la nourriture, des cours de français, d'autres activités. Vu de l'extérieur, tout semblait commencer à se mettre en place.
Mais c'est précisément à ce moment-là que j'ai commencé à prendre conscience de tout. La tristesse est apparue sans prévenir. Parfois l'irritation. Ce n'était pas moi. C'était le deuil d'avoir quitté mon pays, de tout ce que j'avais traversé, de ce qui était resté derrière sans être réglé. Quelque chose a commencé à résonner plus fort dans ma tête.
Je dormais mal. Je souffrais en silence. Tout s'éteignait sans raison apparente. Il n'y a pas eu de choc précis, ni d'événement déclencheur. Un jour, sans vraiment m'en rendre compte, je me suis retrouvé à l'hôpital La Grave, demandant un rendez-vous en psychologie.
À mon arrivée, tout était accablant. Il n'y avait pas de temps pour réfléchir, seulement pour avancer. Les mouvements, les rendez-vous, les mots, les étapes. Peu à peu, sans que je m'en aperçoive, le corps a commencé à dire ce que l'esprit avait gardé en silence. Et alors, je suis tombé.
Ce n'était pas une fin. C'était un temps d'arrêt. Une parenthèse nécessaire.



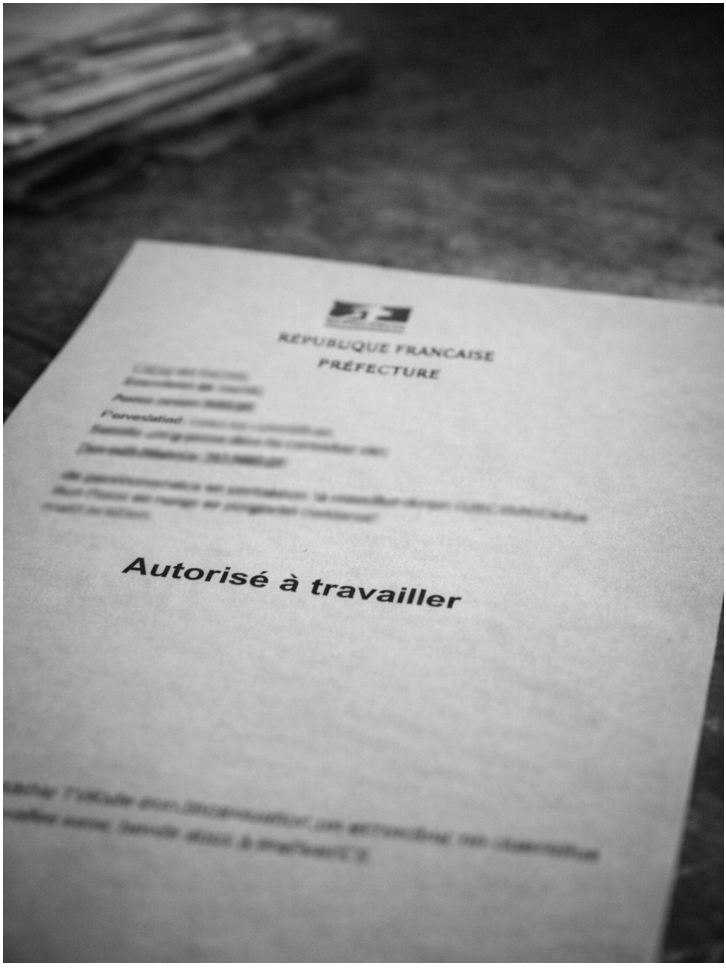
23. La psychologie

À l'hôpital La Grave, il est possible de demander un rendez-vous en psychologie. Je l'ai demandé. Au fil du temps, j'ai eu environ douze consultations. Elles étaient nécessaires. Vraiment nécessaires.
La psychologue a toujours été bienveillante, présente. À chaque séance, il y avait un interprète. Malgré cela, ce n'était pas facile. Ouvrir l'esprit et le cœur demande du courage. Je résistais. Il y avait des choses que je ne voulais pas toucher, des mots que je ne voulais pas prononcer. Puis un point de rupture est arrivé. Et quand il est arrivé, quelque chose s'est libéré.
J'ai pu dire ce qui m'oppressait. J'ai commencé à comprendre ce qui m'arrivait. À réagir autrement. À me sentir, peu à peu, mieux. Pas d'un coup. Pas miraculeusement. Mais mieux.
La psychologue m'a aussi orienté vers d'autres pistes : des lieux pour faire du sport, des espaces pour apprendre, pour occuper le corps et l'esprit. Tout faisait partie du même chemin. Rien n'était isolé.
Elle a établi que je souffrais de stress post-traumatique. Mettre un nom sur ce que je vivais n'a pas été une condamnation. Cela a été un outil. Comprendre m'a permis de commencer à faire face.
Au-delà du diagnostic, il y a eu l'essentiel : je n'étais pas seul. Dans cette attention, dans cette écoute, j'ai ressenti une présence dans ma santé. À cet endroit-là, le système ne te traite pas comme un dossier. Il t'aide à redevenir une personne. À redevenir humain.

24. L'autorisation de travail

Après l'enregistrement de ma demande auprès de l'OFPRA, six mois se sont écoulés sans réponse. Cette attente a finalement ouvert la possibilité de travailler légalement en France. Une porte qui, jusque-là, était restée fermée.
J'ai trouvé une entreprise de nettoyage. Je leur ai expliqué ma situation. Ils ont accepté de m'aider dans les démarches. Quarante-huit heures plus tard, la préfecture a répondu : j'avais l'autorisation de travailler. C'était aussi simple que cela, et en même temps immense.
Mes employeurs ont préparé le contrat et, la semaine suivante, j'étais déjà sur le terrain. En train de commencer. De bouger à nouveau. Ce moment m'a profondément marqué. Il m'a rendu quelque chose qui était resté en suspens : le sentiment d'être utile, de reprendre en main mes affaires, de redevenir acteur de ma vie.
Travailler aux côtés de ma partenaire a été réparateur. Le chemin pour en arriver là n'a pas été facile. Les six premiers mois sans travailler ont été difficiles, mais aussi nécessaires. Avec le recul, j'ai compris pourquoi le système fonctionne ainsi. Avant cela, les démarches, les rendez-vous, les procédures et les délais ne laissaient pas de place au travail. Tout était occupé par l'urgence de se régulariser, de comprendre, de tenir.
Au bout de six mois, quelque chose avait changé. J'étais plus stable. Je comprenais un peu mieux la langue. Je

commençais à connaître le système de l'intérieur. J'étais prêt.
J'ai appris une chose simple, mais vraie : dans la vie, ce qui a de la valeur prend du temps. Et ici, le système le savait.



25. Liberté, égalité, fraternité

En France, trois mots reviennent partout : sur les bâtiments publics, dans les écoles, sur les documents officiels, gravés sur les façades. Liberté, égalité, fraternité. Au début, je les voyais sans vraiment les regarder. Ils faisaient partie du décor, comme une phrase ancienne que l'on ne questionne plus.
Avec le temps, ces mots ont commencé à prendre du sens. Pas comme un idéal abstrait, mais comme quelque chose de concret, de vécu. Je ne les ai pas compris dans les livres, mais dans l'expérience. À travers l'accès aux soins, à l'accompagnement, au travail. À travers la possibilité d'exister dans un système sans être réduit uniquement à une origine ou à un passé.
La liberté n'était pas faire ce que je voulais, mais pouvoir me reconstruire sans une peur constante.
L'égalité n'était pas être identique aux autres, mais être traité avec dignité.
Et la fraternité n'était pas un grand discours, mais une somme de présences discrètes : un travailleur social, une interprète, un médecin, un employeur, quelqu'un qui explique sans juger.
Peu à peu, ces trois mots ont cessé d'être un slogan. Ils sont devenus une expérience. Et dans ce cheminement, quelque chose a commencé à se mettre en place en moi. Tout n'était pas résolu, mais il y avait un cadre. Un sens. Une base sur laquelle recommencer à se relever.

LIBERTÉ, ÉGALITÉ, FRATERNITÉ

26. Les pigeons

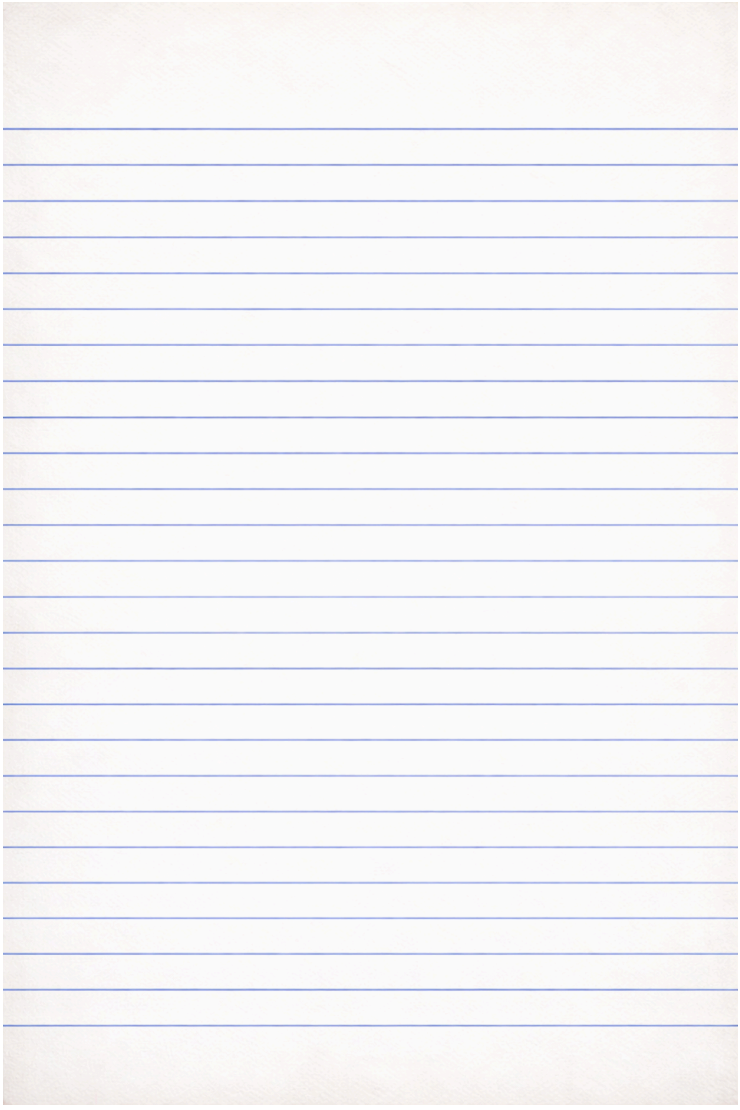
Sur notre balcon sont arrivés d'abord deux pigeons. Un couple, sans doute. Ma partenaire leur a donné un peu de nourriture. Le lendemain, ils sont revenus, à la même heure. Ils sont restés un peu plus longtemps. Puis ils sont revenus encore.
Avec les jours, ils n'étaient plus seulement de passage. Ils prenaient leurs habitudes. Ils se déplaçaient avec confiance. Ensuite, d'autres sont arrivés, puis encore d'autres. Nous ne l'avions pas prévu. Cela s'est simplement produit.
Ils sont devenus une sorte de réveil naturel. Ils arrivaient avec ce son particulier, reconnaissable entre tous, marquant le début de la journée. À ce moment-là, dans cette solitude où nous ne connaissions encore personne, où tout était nouveau et étrange, ils ont rempli quelque chose de difficile à expliquer.
Ce n'était pas une compagnie humaine. C'était une présence. Une vie qui arrive sans demander la permission. Un geste simple qui comblait un vide silencieux, presque existentiel. Quelque chose qui nous rappelait que nous n'étions pas complètement seuls, même lorsque nous en avions l'impression.
Les pigeons n'ont rien résolu. Mais ils étaient là. Et à ce moment-là, c'était suffisant.

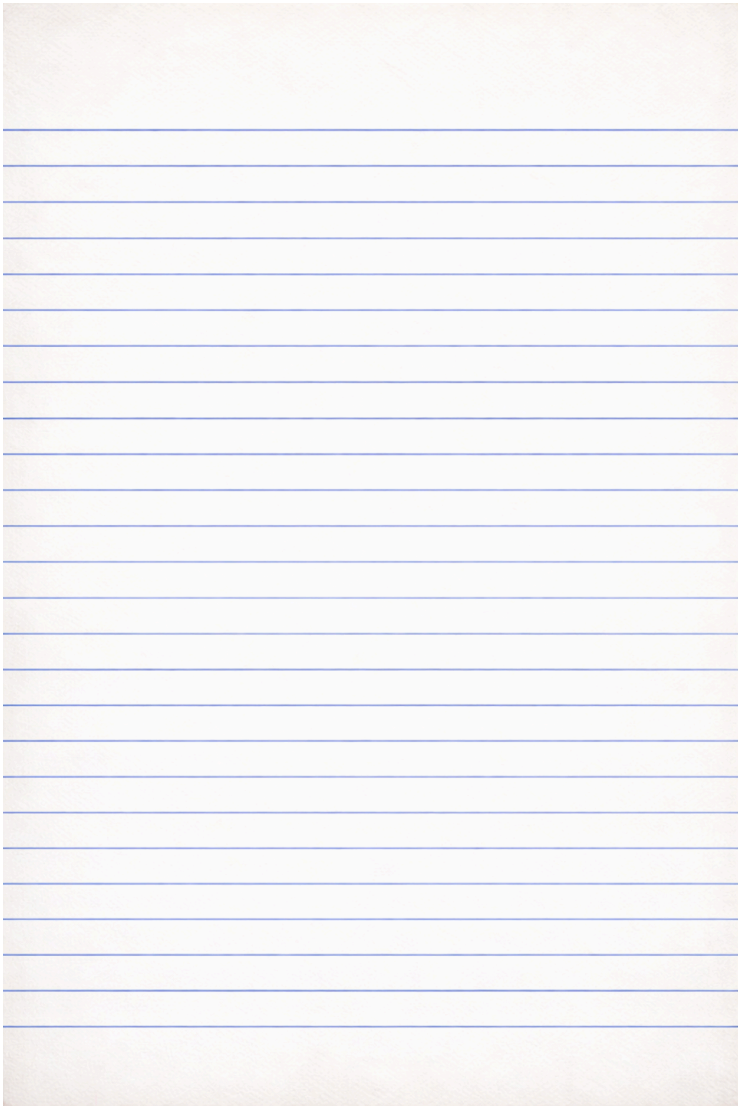
27. Les quatre saisons

Lorsque nous sommes arrivés, c'était le printemps. Il faisait encore un peu froid, mais le changement se faisait déjà sentir. Peu à peu, tout s'est mis à bourgeonner : les plantes, les arbres, toute la nature. Le vert revenait. La plupart du temps, un pull léger suffisait. C'était une saison douce, comme un accueil.
Puis l'été est arrivé. La chaleur, surtout en juillet et en août, peut être intense, parfois étouffante. Je me souviens de journées atteignant les quarante degrés. Malgré cela, l'été se vit dehors. Les bassins, les piscines, les plages proches ouvrent, et les activités en plein air se multiplient. La chaleur se partage.
Ensuite est venu l'automne. Les feuilles ont commencé à tomber, les arbres ont changé de couleur et la ville s'est transformée. Des rouges, des dorés, des tons pâles, des bruns. C'était un spectacle visuel permanent. Avec un pull ou une veste légère, on se sentait bien. Le temps semblait ralentir.
Et enfin, le froid est arrivé. Je me souviens de températures descendant jusqu'à moins cinq degrés. La plupart des jours, un haut thermique, une veste épaisse, un bonnet ou des cache-oreilles suffisaient, selon chacun. Moi, je préférais le froid, même si beaucoup apprécient davantage la chaleur. L'hiver oblige à se recentrer, à regarder vers l'intérieur.
À chaque saison, il y a des activités, des choses à apprendre, des manières de se distraire. Chacune a son rythme, son caractère. Ici, à Toulouse, chaque saison apporte quelque chose de particulier, presque de

magique. Et les traverser toutes a été une autre manière de comprendre que le temps, lui aussi, accompagne le chemin.

Dates / rendez-vous :





28. Quarante degrés

L'été a été une épreuve à part entière. M'adapter à ces journées de chaleur extrême m'a pris du temps. Quarante degrés ne sont pas une exagération. C'est une réalité. Certains jours, il est même recommandé de ne pas sortir, sauf en cas de nécessité. Le corps ressent tout. J'ai appris des choses que je n'aurais pas imaginées. Lors des journées les plus chaudes, le métro baisse le prix du ticket comme mesure de soutien. Et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, il vaut mieux garder les volets fermés pendant la journée pour empêcher la chaleur d'entrer. L'ombre devient une alliée.

Le premier été, un ventilateur ne suffisait pas. Il brassait l'air sans le rafraîchir. Les nuits étaient longues, le sommeil léger, souvent interrompu. Pour le deuxième été, nous avons pu acheter un petit climatiseur. Il n'était pas très puissant, mais il a fait la différence. Pour la première fois, nous pouvions dormir profondément, dormir pleinement.

C'est là que j'ai compris quelque chose de simple : dans certains contextes, la climatisation n'est pas un luxe. C'est une nécessité. Bien dormir change l'humeur, la patience, la manière d'affronter le jour suivant. Cela aussi fait partie de l'adaptation : apprendre ce dont le corps a besoin pour continuer.

La chaleur apprend à s'écouter. À ralentir. À prendre soin de l'essentiel. Et dans cet apprentissage, même l'été le plus dur finit par laisser quelque chose.

40°

29. La juriste

La juriste assignée par le CADA joue un rôle essentiel dans le parcours. Son accompagnement n'est pas ponctuel, il est continu. Elle nous a accompagnés tout au long du processus, avec une présence stable et constante.
Elle connaissait en détail chaque étape : les entretiens à l'OFPRA, le recours devant la CNDA, les délais, les documents, les mots qui comptent et ceux qui peuvent créer de la confusion. Elle relisait tout avec attention pour nous aider à mieux structurer le dossier, à organiser les faits, à éviter les zones floues inutiles. Rien n'était laissé au hasard.
J'ai appris qu'il est important d'assister à tous les rendez-vous, sans exception. De poser toutes les questions nécessaires. De demander des explications quand quelque chose n'est pas clair. Non par méfiance, mais par responsabilité. Le processus est complexe, et personne ne le traverse correctement en restant seul.
La juriste ne décide pas à ta place, mais elle te soutient. Elle ne parle pas pour toi, mais elle t'aide à mieux dire ce que tu dois dire. Dans un parcours rempli d'incertitudes, cet accompagnement apporte quelque chose d'essentiel : de la clarté.
Et au milieu de l'attente, avoir quelqu'un qui connaît le chemin et qui marche à tes côtés change beaucoup de choses.

30. La fiche de paie

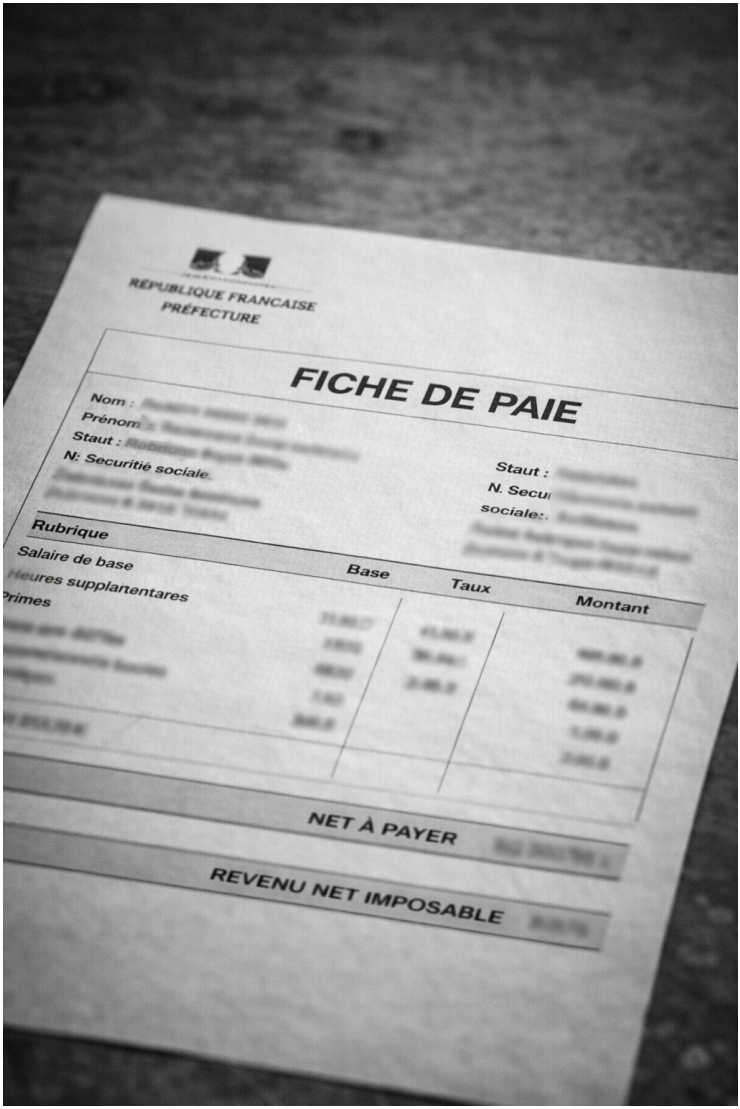
Je me souviens de ma première fiche de paie comme si c'était hier. En la recevant, une émotion difficile à expliquer m'a envahi. Ce n'était pas seulement l'argent sur mon compte. C'était quelque chose de plus profond. Le sentiment d'exister dans ce système. D'être quelqu'un. D'avoir une place.

La première fois que je l'ai regardée, je ne comprenais presque rien. Des chiffres, des sigles, des lignes, des lettres que je ne savais pas encore déchiffrer. Brut, net, cotisations, charges. Tout ressemblait à une langue nouvelle. À ce moment-là, je ne mesurais pas encore l'importance de ce document dans une intégration réelle en France.

Avec le temps, j'ai compris. La fiche de paie n'est pas qu'un justificatif. C'est une preuve. De travail, de participation, de responsabilité. Elle permet de louer, de cotiser, de justifier des revenus, d'avancer. C'est une pièce centrale de la vie ici.

Mon travail était exigeant, mais c'était du travail. Et c'était une bonne chose. J'ai commencé à payer des impôts, à cotiser, à rendre, petit à petit, une partie de ce que le système m'avait donné quand j'en avais le plus besoin. Non comme un poids, mais comme un équilibre.

Cette première fiche de paie ne m'a pas rendu riche. Mais elle m'a donné de la dignité. De la structure. Et la certitude que j'avançais, pas à pas, par mes propres moyens, dans un pays qui commençait lentement à me reconnaître.


RÉPUBLIQUE FRANCAISE
PRÉFECTURE
FICHE DE PAIE
Nom :
Prénom
Staut :
N: Securitié sociale
Staut :
N. Secu
sociale:
Rubrique
Base
Taux
Montant
Salaire de base
Heures supplantentares
Primes
NET À PAYER
REVENU NET IMPOSABLE

31. L’assurance maladie

Après trois mois de présence en France, le droit à l’assurance maladie s’ouvre. À ce moment-là, j’ai compris qu’il ne s’agissait pas d’une aide ponctuelle, mais d’une couverture réelle. Le système de Assurance Maladie t’intègre et te protège.
À partir de là, la santé cesse d’être une inquiétude permanente. Consultations médicales, examens, traitements, suivi : tout est pris en charge, ou presque. On n’hésite plus à prendre rendez-vous. On ne reporte plus par peur du coût.
Je me souviens de la confirmation. Ce n’était pas un moment spectaculaire, mais c’était profond. Savoir que je pouvais tomber malade sans être laissé de côté a changé quelque chose en moi. Cela m’a apporté une tranquillité discrète, mais essentielle.
Cette assurance ne protège pas seulement le corps. Elle protège aussi l’esprit. Elle permet de respirer. De se concentrer sur autre chose : apprendre la langue, s’adapter, travailler, vivre. J’ai compris qu’ici, la santé n’est pas un privilège, c’est un droit. Et ressentir cela, venant de là d’où je venais, a été fort.
À partir de ce moment-là, je n’étais plus seul face à l’imprévu. Le système était là aussi pour me soutenir. Et cela, sans faire de bruit, change énormément de choses.

LIBRA STANCE PARTIGEA.
l'Assurance
Maladie

32. Matabiau, l'Occitanie et le mouvement

La Gare de Toulouse-Matabiau a été le premier lieu que j'ai connu en arrivant à Toulouse, au mois d'avril. Je me souviens de la lumière, du va-et-vient constant, des annonces diffusées par les haut-parleurs. Matabiau n'était pas seulement une gare : c'était le début du mouvement.

Depuis là, je n'ai pas seulement découvert Toulouse. Grâce à la carte solidaire de la SNCF, j'ai pu découvrir d'autres villes de Occitanie. Au début, la carte donnait droit à vingt billets gratuits. Ensuite, elle permettait de voyager avec une réduction de soixante-quinze pour cent. Cela a ouvert la carte.

Voyager a cessé d'être exceptionnel pour devenir possible. J'ai pu partir, revenir, découvrir des villes et des villages, changer de paysage, respirer d'autres rythmes. Chaque lieu avait son caractère, son silence, sa manière d'accueillir. Et à chaque trajet, quelque chose se réorganisait à l'intérieur.

Combinée au réseau de transport urbain de Tisséo, cette mobilité était immense. Métro, bus, tramway et train : entre les deux systèmes, j'avais une grande liberté de déplacement pour chercher des opportunités, participer à des activités, honorer des rendez-vous, découvrir de nouveaux espaces. Le mouvement est devenu une forme de liberté.

Matabiau est restée liée à tout cela. À l'arrivée, bien sûr, mais aussi à la possibilité de ne pas rester immobile. À l'idée que se déplacer n'était pas fuir, mais explorer. Et

que, parfois, pouvoir bouger est la première condition pour recommencer à croire à l'avenir.

33. La foi

Il existe un lieu où tout est possible. Ce n'est ni un pays, ni une ville, ni une institution. C'est un espace intérieur. Un lieu silencieux où ce que l'on croit peut commencer à devenir réel.
La forme de la foi n'a pas d'importance. Le nom qu'on lui donne non plus. Cela peut être Dieu, un créateur, une énergie, une force, quelque chose de plus grand que soi. L'essentiel est de savoir que l'on n'est pas seul. Qu'il y a quelque chose qui écoute, même lorsque l'on ne sait pas comment demander.
Je n'ai jamais cessé de croire. Et je n'ai pas cessé de le faire. Il y a eu des moments de doute, de fatigue, de questions sans réponse. Mais même là, la foi est restée. Parfois comme une certitude, parfois comme un murmure. Suffisant pour ne pas tomber complètement.
Chaque jour, je lève les yeux vers le ciel. Pas pour demander des choses matérielles, ni des solutions immédiates. Je regarde pour remercier. D'être en vie. D'être arrivé jusqu'ici. Pour ce qui est parti, pour ce qui est venu, et pour ce que je ne comprends pas encore.
La foi n'a pas tracé le chemin à ma place, mais elle m'a donné quelque chose de plus précieux : la force de continuer à marcher. Elle m'a rappelé que, même dans l'attente, même dans l'incertitude, il y a du sens. Et que croire, au fond, est aussi une manière de résister avec espérance.

Quelque chose à ne pas oublier :

34. Mon pays

Bien sûr que mon pays me manque. Il me manque de tant de façons. La famille de mon père, de terre froide. Celle de ma mère, de terre chaude. Deux climats, deux rythmes, une seule racine.

Les pains, les tamales, les saveurs avec lesquelles je suis né me manquent. L'odeur de mon pays me manque, celle qu'on ne sait pas expliquer et qui vit dans la mémoire. Les rues, les gestes, cette manière qu'a tout de sembler familier sans qu'on ait besoin d'y penser.

Ma famille me manque. Ma mère, mon père, mon frère, mes neveux. Même si je leur parle tous les jours, même si la distance se mesure aujourd'hui en écrans et en voix, l'envie de les revoir est toujours là. Présente. Vivante.

Mais ce sont aussi eux qui me donnent la force d'avancer. Leur soutien, leurs paroles, leur simple existence me portent. Je ne marche pas seul. Je marche avec eux en moi.

Mon pays n'est pas seulement un lieu où je souhaite revenir un jour. Il est une partie de moi qui voyage avec moi. Qui m'accompagne. Qui me soutient, même quand cela fait mal. Et comprendre cela m'a permis d'avancer sans me trahir.

Ressentir le manque ne m'affaiblit pas. Cela me rappelle d'où je viens. Et cela, loin de m'arrêter, me maintient debout.

4 GRADOS NORTE

35. Côté Toulouse

Le jeudi est devenu une habitude. Je passais toujours prendre un exemplaire du journal Côté Toulouse. Je le prenais presque machinalement, comme faisant partie du trajet. Avec le temps, j'ai compris qu'il m'apportait plus que je ne l'imaginais.
Ce n'était pas seulement pour les informations locales ou pour savoir ce qui se passait en ville. C'était aussi une manière d'apprendre. Je lisais lentement, je repérais des mots nouveaux, je revenais sur des phrases que je ne comprenais pas complètement. La langue entrait ainsi, sans cours formels, sans pression.
Ce journal m'a aidé à me connecter à la vie quotidienne de Toulouse. Des événements simples, des histoires proches, des choses qui n'apparaissent pas dans les grands médias. Il me donnait le sentiment d'être un peu moins étranger, un peu plus à l'intérieur.
Je ne le lisais pas toujours de bout en bout. Parfois je le feuilletais seulement. D'autres fois, je m'arrêtais sur un article court. Mais il me laissait toujours quelque chose : un mot, une expression, la sensation d'apprendre à partir du simple.
C'était une routine discrète, sans bruit. Mais dans ce processus d'adaptation, ces petits gestes comptent aussi. Ils aident à s'ancrer. À se sentir, peu à peu, accueilli par le lieu qui te reçoit.

PRIX: 1€
L'ACTU DE TOULOUSE DES ENVIRONS
CoteToulouse.fr.
CÓTÉ TOULOUSE
Le grand chantier des Ramblas Jean-Jaurés
Après l'incendie, l'avitun du peep-show se fige.
p.6
Tarlis, salare. : l'interim fait grise mine.
P.10
Paris corre-de, suiiious seil
1.0
Cabanes : vive la vie sauvage !
P.13

36. Comportement, bon sens et éducation

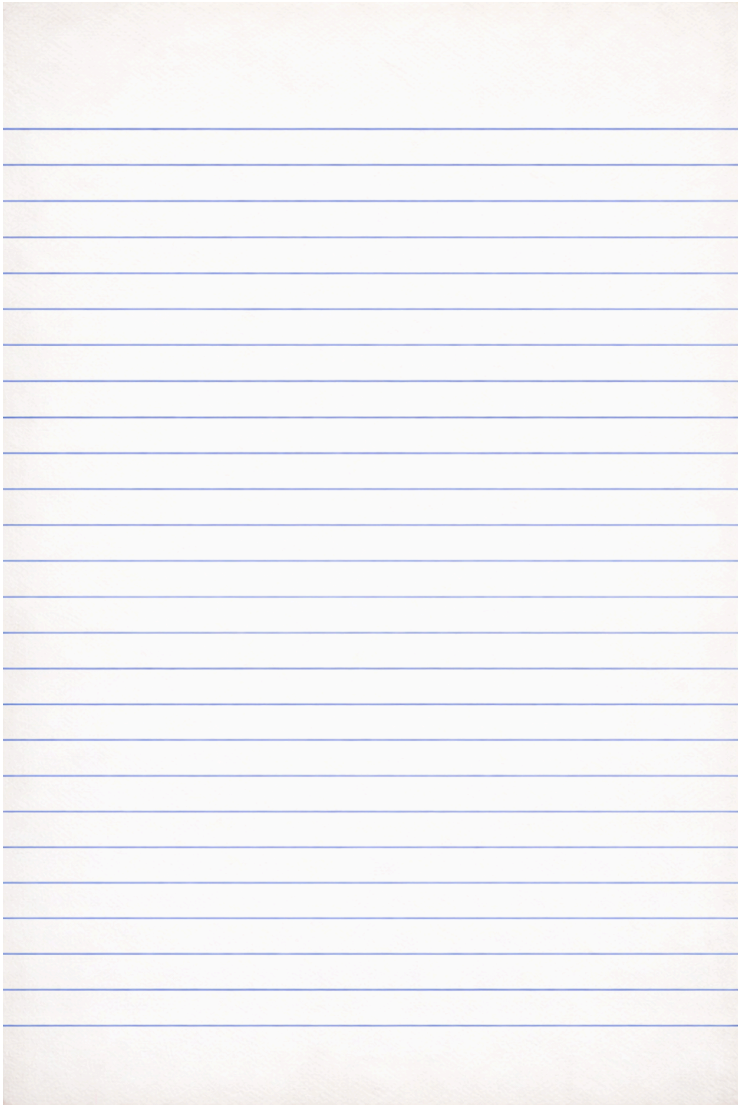
Je pense souvent que si mon pays était un pays d'accueil de premier plan, j'aimerais que les personnes venant d'autres pays et d'autres cultures s'y adaptent. Pas l'inverse. Et pourtant, lorsqu'on migre, on ne le voit pas toujours ainsi. Arriver implique aussi une responsabilité. S'adapter ne signifie pas perdre son identité. Cela signifie apprendre à vivre ensemble. Observer, écouter, comprendre comment les choses fonctionnent. Le comportement au quotidien, le respect des règles, la manière de s'adresser aux autres, le soin apporté aux espaces communs. Tout cela dit beaucoup de qui nous sommes.

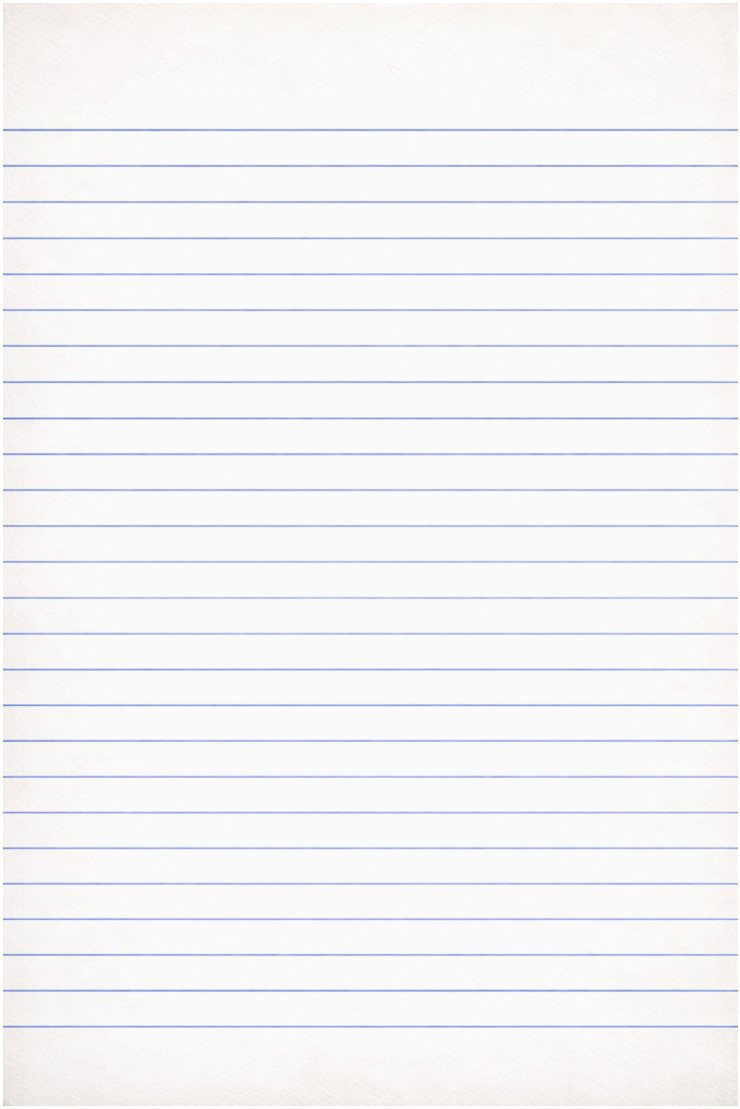
Le bon sens naît d'une question simple : est-ce que j'aimerais que quelqu'un fasse cela dans mon pays ?
Si la réponse est non, alors cela n'a pas sa place ici.
Faire partie de la France ne se résume pas à des papiers. C'est savoir se comporter, avoir de l'éducation, respecter les codes, même quand personne ne regarde. C'est comprendre que les droits vont de pair avec des devoirs, et que l'intégration n'est pas une contrainte imposée, mais un choix personnel.

Comme dans nos propres pays, avancer demande des efforts. Lutter, travailler, apprendre, être un exemple. Être digne. Apporter quelque chose. Aider quand c'est possible. Non pour se mettre en avant, mais pour contribuer.

S'intégrer, c'est devenir quelqu'un d'utile à la société qui t'accueille. Et quand cela arrive, le lieu cesse d'être étranger. Il devient un foyer.

Notes personnelles





37. Le temps

Le temps se ressent différemment ici. Il ne court pas comme on le voudrait, mais il ne s'arrête pas non plus. Il avance à son propre rythme, silencieux, constant. Au début, cela désespère. On veut des réponses rapides, des solutions immédiates, des dates claires. Et le temps ne donne rien de tout cela.

J'ai appris que le temps n'est pas un ennemi, même s'il en a parfois l'apparence. C'est un maître inconfortable. Il oblige à attendre, à observer, à tenir sans certitudes. À faire confiance sans preuves visibles. Ce n'est pas facile quand tout, à l'intérieur, demande d'avancer.

Il y a eu des journées longues. Des semaines qui semblaient se répéter. Des moments où j'avais l'impression que rien ne changeait. Et pourtant, quelque chose bougeait toujours. À l'intérieur. Dans la manière de regarder. Dans la façon de réagir. Dans ce qui cessait de faire mal et dans ce qui commençait à avoir du sens.

Avec le temps, j'ai compris que tout progrès ne fait pas de bruit. Que beaucoup de choses importantes se mettent en place en silence. Que mûrir, c'est aussi apprendre à ne pas forcer les processus. À respecter le temps du système, mais surtout le temps du corps et de l'âme.

Ici, le temps m'a appris la patience. Pas la résignation. Une patience active. Celle qui n'abandonne pas, mais qui ne se brise pas non plus. Celle qui continue d'avancer même sans voir encore la destination.

Aujourd’hui, je ne demande plus au temps de se presser. Je lui demande de m’accompagner. Et, curieusement, cela change tout.

38. Le travailleur social

Mon travailleur social a été une présence essentielle dès le début. Toujours là. Pour accompagner, orienter, soutenir. Et pourtant, il nous rappelait sans cesse quelque chose d'important : nous étions autonomes. Le chemin était le nôtre.
Ce mot — autonomie — ne signifiait pas l'abandon. Au contraire. Il signifiait la confiance. Savoir que nous pouvions avancer par nous-mêmes, tout en ayant quelqu'un d'attentif, disponible, présent quand il le fallait. Il y avait toujours du respect. Pour nos rythmes, pour nos décisions, pour notre histoire.
On voyait qu'il se réjouissait de nos réussites. Des petites avancées, des bonnes nouvelles, de chaque pas franchi. Par moments, il ne parlait pas seulement comme un professionnel, mais comme quelqu'un qui s'implique réellement. Il nous conseillait avec sincérité, presque comme un ami.
Il n'envahissait pas. Il n'imposait rien. Il accompagnait. Et cela fait une différence immense quand on arrive sans connaître les règles ni les codes. Être guidé sans être dirigé.
Avec le temps, il est devenu une personne très chère. Non pas pour ce qu'il a résolu, mais pour la manière dont il a été présent. Parce que, dans un parcours long et exigeant, rencontrer de l'humanité chez ceux qui t'accompagnent transforme profondément l'expérience. Et cela aussi laisse une trace.

TRAVAILLEUR
SOCIAL

39. L’attente

L’attente n’est pas un moment. C’est un état. Quelque chose qui s’installe et qui accompagne, même lorsque l’on continue d’avancer. De l’extérieur, elle ne se voit pas toujours, mais à l’intérieur, elle prend de la place.
Au début, l’attente pèse. Tout semble figé, comme si la vie était en pause. On compte les jours, on vérifie les dates, on imagine des réponses. Avec le temps, j’ai compris qu’attendre ne signifie pas arrêter de vivre. Cela signifie apprendre à vivre sans garanties.
L’attente m’a appris à ne pas tout suspendre. À continuer à faire de petits projets. À construire des routines. À célébrer le minimum. À ne pas remettre toute ma vie entre les mains d’une réponse que je ne contrôle pas.
Il y a eu des moments d’incertitude, bien sûr. Des jours où l’esprit allait trop loin. Mais il y a aussi eu quelque chose de nouveau : une forme de calme différente. Non pas parce que je connaissais la fin, mais parce que j’ai compris que ma valeur ne dépendait pas d’une décision administrative.
J’ai continué à travailler. À apprendre. À croire.
L’attente a cessé d’être un vide pour devenir un espace. Un temps où quelque chose continuait à grandir, même si cela ne se voyait pas encore.
Aujourd’hui, je sais que l’attente ne m’a pas arrêté. Elle m’a préparé. Elle m’a rendu plus patient, plus conscient, plus présent. Et même si ce n’est pas un lieu confortable, c’est un lieu réel. Un lieu à partir duquel on peut aussi vivre avec dignité.

40. La vie en commun

Il y a des chemins qui ne se parcourent pas seul. Et le mien, depuis un certain temps déjà, se vit à ses côtés. Partager la vie au cœur de l'attente n'est pas simple. Il n'y a pas de certitudes, pas de garanties, pas toujours de réponses. Mais il y a quelque chose de plus fort : la présence. Celle de Carolina. Sa manière d'être là, de soutenir, de regarder vers l'avenir même lorsque l'horizon n'est pas clair.

La vie en commun se construit dans les petites choses. Dans les décisions quotidiennes. Dans la fatigue partagée. Dans le soutien silencieux. Dans les rires quand ils sont possibles et dans l'accompagnement quand ils ne le sont pas. Le chemin n'a pas été parfait, mais il a été réel. Et c'est cela qui lui donne sa valeur.

J'admire sa force. Sa sensibilité. Sa capacité à continuer de créer même dans des contextes difficiles. Sa patience, son intuition, sa façon de comprendre le monde sans s'endurcir. Elle ne marche pas seulement à mes côtés : elle éclaire le trajet.

Ce livre ne serait pas complet sans sa présence. Pas seulement parce que nous partageons la vie, mais parce que son amour a été une part essentielle de mon équilibre. Dans les jours lumineux comme dans les jours incertains. Dans les silences comme dans les décisions importantes.

La vie en commun n'est pas une promesse grandiose. C'est un choix quotidien. Et la choisir, jour après jour, a été l'une des certitudes les plus claires de tout ce parcours.

Ici, dans ces pages comme dans ma vie, sa place est évidente. Et profondément aimée.

41. L’avenir

L’avenir ne me fait plus peur comme avant. Non pas parce que j’ai toutes les réponses, mais parce que j’ai appris à avancer même lorsqu’elles n’existent pas encore. Aujourd’hui, demain n’est plus une menace, c’est un espace ouvert.
Nous attendons toujours une réponse, oui. Mais nous ne vivons plus suspendus à elle. L’attente est là, elle accompagne, mais elle ne définit plus chaque journée. Nous avons appris à continuer à avancer malgré tout. À ne pas mettre la vie en pause. À ne pas tout réduire à une seule décision.
Ce livre n’est pas là pour promettre des fins ni pour annoncer des issues. Chaque parcours est différent. Chaque processus se vit de manière unique. Ce que je souhaite, c’est que celui qui le lit y trouve une présence. Qu’il sente qu’il ne marche pas seul. Qu’il existe une manière de traverser l’incertitude avec dignité.
L’avenir ne se construit pas uniquement avec des certitudes. Il se construit aussi avec la confiance. Avec de petits pas. Avec des choix conscients. Avec la capacité de s’adapter sans se perdre.
Aujourd’hui, je regarde devant moi avec calme. Avec respect pour ce qui viendra, quel que soit le résultat. Parce que j’ai compris que la valeur du chemin ne dépend pas seulement de l’issue, mais de la manière dont il est parcouru.
Nous continuons. Avec espérance. Les pieds sur terre. Et avec la certitude que vivre, même dans l’attente, c’est déjà avancer.

42. Gratitude

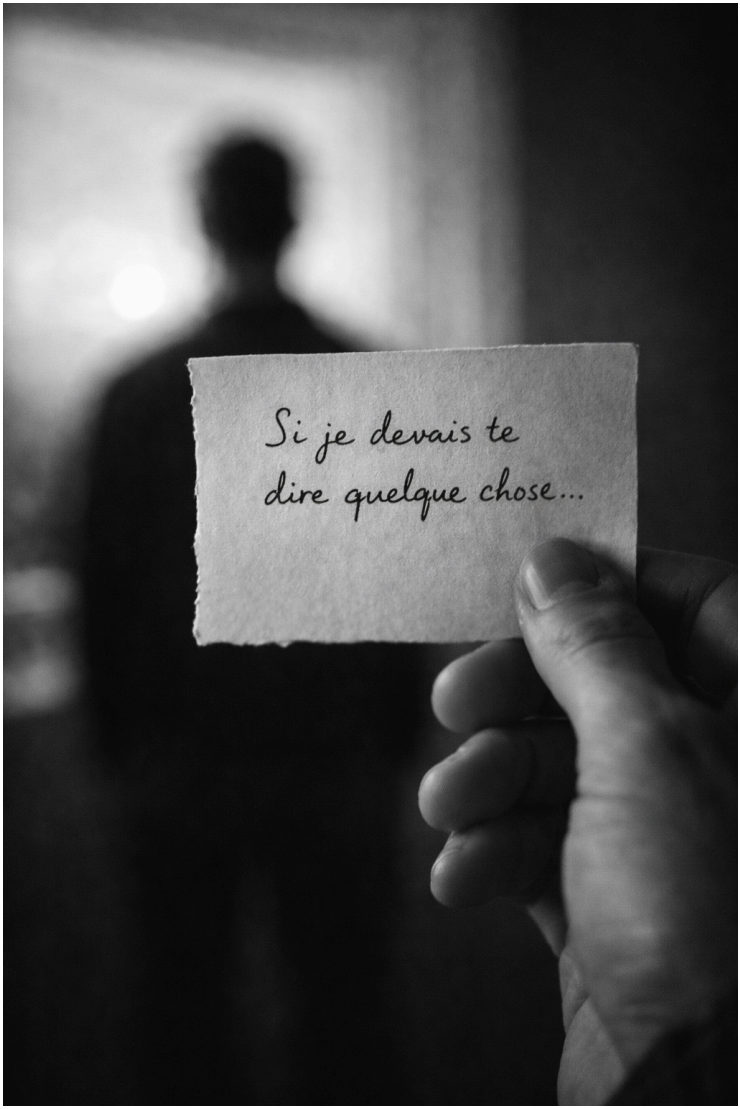
Il y a beaucoup de personnes à remercier. Certaines n'ont été présentes qu'un instant. D'autres le sont encore aujourd'hui. Certaines ont prononcé peu de mots. D'autres ont marché plus longtemps à mes côtés. Toutes, d'une manière ou d'une autre, ont laissé une trace.
Je remercie celles et ceux qui ont aidé sans faire de bruit. Ceux qui ont expliqué, accompagné, écouté. Ceux qui ont fait leur travail avec humanité. Ceux qui n'ont rien promis, mais qui ont été là. Ceux qui ont tendu la main quand je ne savais pas encore comment demander de l'aide.
Je remercie aussi les personnes qui sont toujours présentes. Celles qui continuent d'accompagner ce chemin, même lorsque les réponses définitives ne sont pas encore là. Leur constance, leur respect et leur présence soutiennent bien plus qu'elles ne l'imaginent.
Tout n'a pas été facile. Il y a eu des moments durs, des silences longs, de la fatigue. Mais même là, il y a eu des gestes qui ont fait la différence. Et apprendre à les reconnaître a changé ma manière de regarder.
La gratitude n'efface pas ce qui a été difficile, mais elle l'ordonne. Elle n'idéalise pas le parcours, mais elle lui donne du sens. Elle me rappelle que tout n'a pas été solitude, que tout n'a pas été attente, que tout n'a pas été incertitude.
Aujourd'hui, je remercie sans encore connaître la fin. Je remercie pour le trajet, pour ce qui a été appris, pour ce qui a été vécu. Parce que, quoi qu'il arrive, ce chemin a été rempli d'humanité. Et cela, c'est déjà beaucoup.

43. Ce que je n'ai pas perdu

Il y a des choses que l'on perd en chemin. Des habitudes, des lieux, des certitudes. Certaines disparaissent sans prévenir. D'autres se laissent partir par nécessité. Mais tout ne se perd pas.
Je n'ai pas perdu mes valeurs. Je n'ai pas perdu la capacité de respecter, de remercier, de reconnaître quand quelqu'un aide. Je n'ai pas perdu le sens du juste, ni la conscience de qui je suis, même dans les moments de plus grande fragilité.
Je n'ai pas perdu ma dignité. Demander de l'aide ne me l'a pas retirée. Attendre ne me l'a pas enlevée. M'adapter ne m'a pas rendu plus petit. Je suis resté moi-même, même lorsque tout autour était nouveau et inconnu.
Je n'ai pas perdu ma sensibilité. J'ai continué à ressentir. Parfois plus que je ne l'aurais voulu, c'est vrai. Mais ressentir, c'est aussi être vivant. Et apprendre à ne pas s'endurcir a été un choix conscient.
Je n'ai pas perdu l'espérance. Elle a changé de forme, elle est devenue plus discrète, peut-être plus réaliste, mais elle n'a jamais disparu. Elle est restée avec moi, même quand je ne savais pas très bien où j'allais.
Et surtout, je n'ai pas perdu la capacité d'aimer, de faire confiance, de marcher accompagné. C'est cela qui m'a soutenu lorsque tant d'autres choses étaient en suspens.
Perdre ne signifie pas toujours se retrouver sans rien. Parfois, traverser un tel parcours rend une chose claire : l'essentiel demeure. Et c'est cela, au fond, qui compte.

44. Si je devais te dire quelque chose

Si je devais te dire quelque chose, ce serait ceci : ne te presse pas. Ne te compare pas. Ne sois pas trop dur avec toi-même. Chaque chemin est différent, et chaque parcours a son propre rythme.
Il y aura des jours où tu ne comprendras rien. Des jours où tout semblera trop lourd. C'est normal. Cela ne signifie pas que tu échoues. Cela signifie que tu apprends. Personne n'arrive en sachant comment tout fonctionne. Cela se construit pas à pas.
Demande de l'aide sans honte. Cela ne te rend pas faible. Cela te rend humain. Personne ne traverse ce chemin entièrement seul, même si parfois on en a l'impression. Il y a des personnes, des institutions, de petits gestes qui apparaissent quand on accepte de recevoir.
Prends soin de ton corps et de ton esprit. Repose-toi quand tu le peux. Respire. Tout ne se résout pas en un jour. Ni en un mois. Et cela ne te définit pas.
Aie confiance : peu à peu, les choses se mettront en place. Peut-être pas comme tu l'imaginais, mais d'une manière possible. Souvent, la clarté arrive après, pas avant.
Et surtout, n'oublie pas qui tu es. Ne laisse pas un processus, un papier ou une attente effacer ta valeur. Tu restes toi-même, même au cœur de l'incertitude.
C'est cela que je dirais. Avec respect. Avec douceur. De la part de quelqu'un qui est aussi passé par là.


Si je devais te
dire quelque chose...

45. Continuer à marcher

Continuer à marcher ne signifie pas toujours savoir où l'on va. Parfois, cela signifie simplement ne pas s'arrêter. Mettre un pas devant l'autre, même lorsque le chemin n'est pas encore totalement clair.
Il y a eu des moments où avancer relevait de la foi. D'autres où c'était de la discipline. Et d'autres encore où c'était un instinct pur de vie. Il n'y a pas toujours eu de l'élan, mais il y a toujours eu une décision. Celle de ne pas abandonner. Celle de ne pas rester prisonnier de la peur.
Continuer à marcher, c'était aussi accepter l'existence de la fatigue. Accepter qu'il y ait des jours sans force, sans réponses, sans envie. Et malgré tout, se lever. Non par héroïsme, mais par respect pour soi-même et pour la vie qui attend encore d'être vécue.
Je n'ai pas marché seul. Il y a eu des mains, des regards, des paroles pour accompagner. Et lorsqu'ils n'étaient pas là, j'ai appris à marcher avec moi-même. À m'écouter. À faire confiance au fait que même les petits pas comptent.
Aujourd'hui, je continue de marcher. Non pas parce que tout est résolu, mais parce que j'ai compris que s'arrêter n'était pas une option. Que la dignité s'exprime aussi dans le mouvement. Continuer, même lentement. Avancer, même avec des doutes.
Ce livre ne marque pas une fin. Il marque une continuité. Un rappel que, quoi qu'il arrive, tant qu'il y a un chemin, il y a une possibilité.

Et moi, je choisis cela : continuer à marcher.
Notes personnelles

46. La paix

La paix n'est pas arrivée d'un seul coup. Ce n'était ni un moment précis ni un état permanent. Elle est venue peu à peu, presque sans prévenir. Par fragments. Dans des jours ordinaires. Dans de courts instants où la douleur faisait un peu moins de bruit.
Ce n'est pas une paix parfaite. Ce n'est ni l'absence de problèmes ni celle des questions. C'est une paix possible. Celle qui apparaît quand on cesse de se battre contre tout en même temps. Quand on accepte que tout ne se contrôle pas, mais que l'on peut choisir la manière de traverser.
La paix a été apprendre à respirer sans culpabilité. À se reposer sans avoir l'impression de perdre quelque chose. À apprécier le simple sans penser immédiatement à ce qui manque. C'était arrêter de vivre constamment en alerte.
Parfois, elle s'éloigne. Parfois, elle revient. Il y a des jours où l'inquiétude réapparaît, où le bruit intérieur se fait sentir. Mais aujourd'hui, je sais la reconnaître quand elle revient. Je sais que je ne repars pas de zéro à chaque fois.
La paix a aussi été une réconciliation avec moi-même. Avec mes limites. Avec mes rythmes. Avec mes choix. Comprendre qu'être en chemin ne signifie pas être brisé. Aujourd'hui, la paix n'est pas une destination atteinte. C'est un lieu où je reviens. Un espace intérieur que j'ai appris à préserver. Et même si elle ne reste pas toujours, savoir qu'elle existe change la manière d'avancer.
Et cela, pour moi, c'est déjà beaucoup.

47. Ce que je souhaite

Je ne souhaite pas des choses extraordinaires. Je ne souhaite ni des fins parfaites ni de grandes promesses. Aujourd'hui, mes souhaits sont simples, mais profonds. Je souhaite de la stabilité. Un endroit où la vie puisse se poser sans peur constante. Je souhaite du temps pour construire sans précipitation, pour travailler, pour apprendre, pour continuer à grandir sans toujours regarder en arrière.

Je souhaite du bien-être. Pour moi et pour Carolina. Pouvoir se réveiller sans anxiété, vraiment se reposer, rire de petites choses, se projeter sans sentir que tout dépend d'une seule réponse.

Je souhaite de la dignité pour celles et ceux qui sont en parcours. Que personne ne se sente inférieur parce qu'il attend, parce qu'il demande de l'aide, parce qu'il ne comprend pas tout dès le début. Que chacun se souvienne que sa valeur ne se trouve pas dans un document, mais dans son histoire et dans sa capacité à continuer.

Je souhaite que celles et ceux qui liront ce livre y trouvent un peu de calme. Qu'ils s'y sentent accompagnés. Qu'ils sachent qu'ils ne sont pas seuls, que d'autres ont aussi traversé la peur, le doute, l'attente… et ont continué.

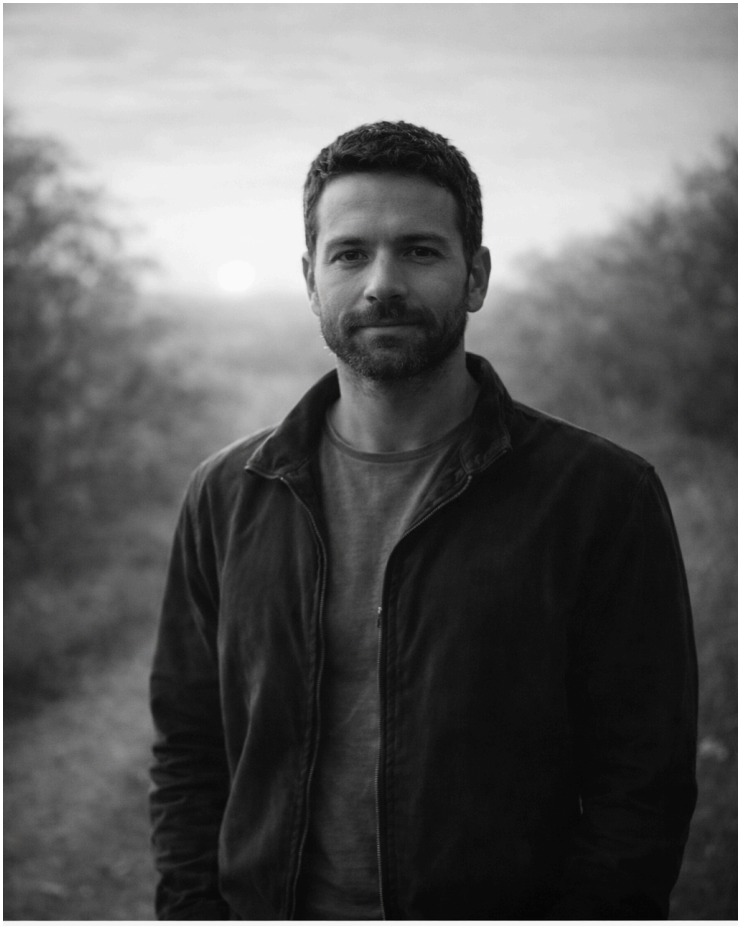
Je ne sais pas de quoi demain sera fait. Et c'est bien ainsi. Aujourd'hui, je souhaite le possible, l'humain, ce qui se construit pas à pas. Parce que j'ai compris que souhaiter, c'est aussi une manière de prendre soin de la vie que nous avons maintenant.

Et cela, aujourd'hui, me suffit.

48. Pour quand tu en auras besoin / Me voici

Ce livre n'a pas été écrit pour être lu d'un seul trait, ni dans un ordre précis. Il peut s'ouvrir à n'importe quelle page. Il peut se refermer, puis s'ouvrir de nouveau plus tard. Il peut accompagner un jour calme ou un moment difficile. Il est là pour quand tu en auras besoin.
Il n'exige pas une attention constante. Il ne demande pas d'être compris entièrement. Parfois, une seule page suffira. Une phrase. Un silence. D'autres fois, il servira à noter un nom, une adresse, un rendez-vous, quelque chose que tu ne veux pas oublier. Ce livre peut aussi devenir un carnet. Un lieu pour laisser une trace de ton propre chemin.
Si tu es arrivé jusqu'ici, cela ne signifie pas que tout est résolu. Cela ne veut pas dire non plus que tout est compris. Cela signifie simplement que tu continues. Que tu es présent. Que tu ne t'es pas arrêté.
Moi non plus, je n'ai pas toutes les réponses. Tout n'est pas défini. Il y a encore des choses en attente, des questions ouvertes. Mais me voici. Vivant. En marche. Faisant de mon mieux avec ce qui est là.
Ce livre ne cherche pas à clore des processus ni à marquer des fins. Il cherche à accompagner. À rappeler que la vie ne se met pas en pause pendant l'attente. Que même dans l'incertitude, il est possible d'habiter le présent avec dignité.
Si un jour le doute revient, reviens à ces pages. Non pour y chercher des réponses, mais pour te souvenir que d'être ici, maintenant, c'est déjà quelque chose. Que continuer, même lentement, c'est déjà avancer.

Et tant qu’il y a un chemin, tant qu’il y a une respiration,
tant qu’il y a une présence…
tout continue.



Me voici

49. Tout continue
Tout continue.

Dictionnaire essentiel
(français → anglais → espagnol)

1. Bonjour
Hello
Hola / Buenos días
FR : Formule pour saluer le matin ou dans la journée.
EN : A greeting used during the day.
ES : Forma de saludo durante el día.

2. Bonsoir
Good evening
Buenas tardes / noches
FR : Salutation utilisée le soir.
EN : A greeting used in the evening.
ES : Saludo usado al final del día.

3. Merci
Thank you
Gracias
FR : Mot pour exprimer la gratitude.
EN : Word used to express gratitude.
ES : Palabra para expresar agradecimiento.

4. S'il vous plaît
Please
Por favor
FR : Manière polie de demander quelque chose.
EN : Polite way to ask for something.
ES : Forma educada de pedir algo.
5. Oui

Yes
Sí
FR : Réponse affirmative.
EN : Affirmative answer.
ES : Respuesta afirmativa.

6. Non
No
No
FR : Réponse négative.
EN : Negative answer.
ES : Respuesta negativa.

7. Pardon
Sorry
Perdón
FR : Mot pour s'excuser ou demander le passage.
EN : Word used to apologize or ask to pass.
ES : Palabra para disculparse o pedir paso.

8. Excusez-moi
Excuse me
Disculpe / Perdón
FR : Formule polie pour attirer l'attention.
EN : Polite way to get someone's attention.
ES : Forma educada de llamar la atención.

9. Aide
Help
Ayuda
FR : Action d'aider quelqu'un.
EN : The act of helping someone.
ES : Acción de ayudar a otra persona.

10. Urgence
Emergency
Emergencia
FR : Situation qui demande une action immédiate.
EN : Situation requiring immediate action.
ES : Situación que requiere atención inmediata.

11. Travail
Work
Trabajo
FR : Activité professionnelle.
EN : Professional activity.
ES : Actividad laboral.

12. Argent
Money
Dinero
FR : Moyen de paiement.
EN : Means of payment.
ES : Medio para pagar bienes o servicios.

13. Temps
Time
Tiempo
FR : Ce qui passe; durée.
EN : What passes; duration.
ES : Duración de los acontecimientos.

14. Jour
Day
Día
FR : Période de lumière.
EN : Period of daylight.
ES : Parte del día con luz.

15. Nuit
Night
Noche
FR : Période d'obscurité.
EN : Period of darkness.
ES : Parte del día sin luz solar.

16. Maison
Home / House
Casa
FR : Lieu où l'on habite.
EN : Place where one lives.
ES : Lugar donde se vive.

17. Rue
Street
Calle
FR : Voie dans une ville.
EN : Road in a city.
ES : Vía urbana.

18. Ville
City
Ciudad
FR : Grand lieu où vivent beaucoup de personnes.
EN : Large place where many people live.
ES : Área urbana con gran población.

19. Pays
Country
País
FR : Territoire avec un gouvernement.
EN : Territory with a government.
ES : Nación con gobierno propio.

20. Gare
Train station
Estación
FR : Lieu pour prendre le train.
EN : Place to take a train.
ES : Lugar para abordar trenes.

21. Hôpital
Hospital
Hospital
FR : Lieu pour soigner les malades.
EN : Place where sick people are treated.
ES : Centro médico para atender enfermos.

22. Médecin
Doctor
Médico
FR : Personne qui soigne.
EN : Person who treats patients.
ES : Profesional de la salud.

23. Police
Police
Policía
FR : Service chargé de la sécurité.
EN : Public security service.
ES : Autoridad encargada del orden.

24. Papier
Document / Paper
Documento / Papel
FR : Document administratif.
EN : Administrative document.
ES : Documento oficial.

25. Respect
Respect
Respeto
FR : Attitude correcte envers les autres.
EN : Correct attitude toward others.
ES : Consideración hacia los demás.

26. Paix
Peace
Paz
FR : Absence de conflit; calme.
EN : Absence of conflict; calm.
ES : Estado sin violencia.

27. Espoir
Hope
Esperanza
FR : Attente positive de l'avenir.
EN : Positive expectation for the future.
ES : Confianza en que algo bueno ocurrirá.

28. Attente
Waiting
Espera
FR : Action de patienter.
EN : Act of waiting.
ES : Tiempo de espera.

29. Liberté
Freedom
Libertad
FR : Possibilité d’agir sans contrainte.
EN : Ability to act without constraint.
ES : Capacidad de actuar sin imposición.

30. Avenir
Future
Futuro
FR : Ce qui va arriver plus tard.
EN : What will happen later.
ES : Tiempo que aún no llega.

31. Banque
Bank
Banco
FR : Institution qui gère l’argent.
EN : Institution that manages money.
ES : Institución que administra dinero.

32. Compte
Account
Cuenta
FR : Service bancaire personnel.
EN : Personal banking service.
ES : Registro bancario personal.

33. Carte
Card
Tarjeta
FR : Carte d’identité ou de paiement.
EN : Identity or payment card.
ES : Tarjeta de identificación o pago.

34. Magasin
Shop / Store
Tienda
FR : Lieu pour acheter des produits.
EN : Place to buy goods.
ES : Lugar donde se compran cosas.

35. Marché
Market
Mercado
FR : Lieu de vente, souvent en plein air.
EN : Place where goods are sold, often outdoors.
ES : Espacio de venta, generalmente al aire libre.

36. Eau
Water
Agua
FR : Boisson essentielle à la vie.
EN : Essential drink for life.
ES : Líquido indispensable para vivir.

37. Nourriture
Food
Comida
FR : Ce que l'on mange pour vivre.
EN : What people eat to live.
ES : Alimentos que se consumen para vivir.

38. Pain
Bread
Pan
FR : Aliment de base fait avec de la farine.
EN : Basic food made from flour.
ES : Alimento básico hecho de harina.

39. Café
Coffee
Café
FR : Boisson chaude très courante.
EN : Very common hot drink.
ES : Bebida caliente muy común.

40. Ami
Friend
Amigo
FR : Personne proche par l'amitié.
EN : Person close through friendship.
ES : Persona unida por amistad.

41. Famille
Family
Familia
FR : Personnes liées par le sang ou le cœur.
EN : People linked by blood or affection.
ES : Personas unidas por lazos familiares o afectivos.

42. Apprendre
To learn
Aprender
FR : Acquérir des connaissances.
EN : To gain knowledge.
ES : Adquirir conocimientos.

43. Vivre
To live
Vivir
FR : Être en vie.
EN : To be alive.
ES : Estar con vida.

44. Dignité
Dignity
Dignidad
FR : Valeur humaine fondamentale.
EN : Fundamental human value.
ES : Valor esencial del ser humano.

45. Attendre
To wait
Esperar
FR : Rester sans agir jusqu'à un moment donné.
EN : To stay without acting until a moment.
ES : Permanecer a la espera de algo.

46. Continuer
To continue
Continuar
FR : Ne pas s'arrêter.
EN : To not stop.
ES : Seguir adelante.

47. Espérer
To hope
Esperar / Tener esperanza
FR : Croire en quelque chose de positif.
EN : To believe in something positive.
ES : Confiar en que algo bueno suceda.

48. Aider
To help
Ayudar
FR : Apporter du soutien à quelqu'un.
EN : To give support to someone.
ES : Brindar apoyo a otra persona.

49. Respecter
To respect
Respetar
FR : Traiter les autres avec considération.
EN : To treat others with consideration.
ES : Tratar a los demás con consideración.

50. Paix intérieure
Inner peace
Paz interior
FR : État de calme et d'équilibre intérieur.
EN : State of inner calm and balance.
ES : Estado de calma y equilibrio interno.

Numéros d'urgence
Police 17
Pompiers 18
Samu (urgence médicale) 15
Urgences Européennes 112

Ce livre n’est ni un guide, ni un témoignage spectaculaire.
C’est le récit d’un chemin vécu pendant qu’il se faisait.
À travers des fragments du quotidien, des attentes, des apprentissages et des silences, l’auteur partage une expérience humaine sans promesse de résultat, mais avec une attention constante à la dignité, au temps et à la présence.
Ces pages ne cherchent pas à expliquer, mais à accompagner.
Elles peuvent se lire lentement, se feuilleter, s’ouvrir au hasard.
Pour celles et ceux qui marchent encore, sans tout comprendre, mais sans s’arrêter.